

Kropka TV

Dziękujemy za

18

lat

929

wydań

Zegnamy się
z Wami!

ZESPÓŁ
WASZEJ
KROPECZKI

Marta Manowska

THE VOICE SENIOR

18 LAT
TO SZMAT CZASU!

AŻ 100
STRON!

POLECAMY



**DOBRE,
BO POLSKIE!**

NAJLEPSZE FILMY
I SERIALE NA TEN TYDZIEŃ

GWIAZDY RETRO



**BEATA
TYSZKIEWICZ**

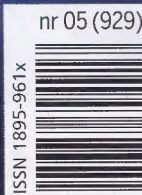
PIERWSZA DAMA
POLSKIEGO KINA

KUCHNIA I KROPKA!



**TŁUSTY
CZWARTEK**

Z NAMI PYSZNOŚCI
ZAWSZE UDANE!



nr 05 (929)

ISSN 1895-961X

Cena 2,99 zł
(w tym 8% VAT)

FUNDACJA

POLKI
MOGĄ WSZYSTKO

**Początki są trudne,
później, bez Ciebie
będzie tylko gorzej...**

Janek ma 5 lat. Kiedy był malutki jego mama często znikwała. Pozostawiony sam sobie nauczył się, że na dorosłych nie można liczyć. Kiedy płakał nikt nie przychodził.

Czuł się niewidzialny i niestyszalny. Jego mama często się przeprowadzała, więc otoczenie wokół niego ciągle się zmieniało. Kiedy miał 3 lata pierwszy raz do domu przyszła policja i Janek trafił do pogotowia rodzinnego. Był maluchem sprawiającym problemy, jak mówili o nim dorośli, często płakał, nie mówił, jadł absolutnie wszystko i dużo, tak dużo, że czasami aż wymiotował z przejedzenia. Po pięciu miesiącach w pogotowiu rodzinnym sąd zdecydował, że może wrócić do mamy. Nic się jednak w jego życiu nie zmieniło.

Po roku ponownie policja zabrała go z domu. Trafił do placówki, w której były głównie starsze dzieci. Po 6 miesiącach znaleziono dla niego rodzinę zastępczą. Nadal mówił tylko pojedyncze słowa, mimo, że miał już 5 lat, miał trudności z chodzeniem, często się przewracał lubił się kręcić na karuzeli bez opamiętania, już nie płakał, zajmował się sam sobą i pilnował aby być bardzo cichutko, nie miał umiejętności, które jego rówieśnicy już opanowali. Kiedy rysował były to tylko ciemne, chaotyczne linie, na dźwięki reagował zatykaniem uszu, nie potrafił opanować agresji i gniewu. Trafił na diagnozę do psychologa, który stwierdził, że Janek jest dzieckiem po traumie i ma zaburzenia integracji sensorycznej. Czasu, żeby nadrobić zaległości pozostało mu niewiele, bo wkrótce powinien zacząć naukę w zerówce.

Pomóż Jankowi i jego kolegom i koleżankom! Nasza fundacja znajduje wolontariuszy, których przygotowuje do pomocy dzieciom, które mają takie problemy jak Janek, oferujemy także wsparcie psychologiczne i zajęcia z integracji sensorycznej!

**Wpłać darowiznę na stronie internetowej www.fpmw.pl
lub na konto **PL 72 1140 1010 0000 5494 1000 1001****

Pomagaj regularnie!

>>>> 114 STACJI TV <<<<

Środa
s. 62

Czwartek
s. 68

Piątek
s. 32

Sobota
s. 38

Niedziela
s. 44

Poniedziałek
s. 50

Wtorek
s. 56

Kropka TV

3 w 1

TELEWIZJA
PORADY
ROZRYWKA

- 4 POŻEGNANIE**
- 6 WYWIAD SPECJALNY**
Amadeusz Król
- 10 WYWIAD TYGODNIA**
Marta Manowska
- 14 ZAPLANUJ TYDZIEŃ**
Z „KROPKĄ TV”
- 20 RETRO**
Beata Tyszkiewicz
- 22 SPORT**
KALENDARZ KIBICA
- 24 DOKUMENT**
- 26 STACJE LOKALNE**
- 28 HITY NA CAŁY TYDZIEŃ**
„DOBRE, BO POLSKIE”



BEATA TYSZKIEWICZ

20 Zawsze dużo pracowała, a wychowanie dzieci spoczywało głównie na jej barkach.



82 Pyszności na tłusty czwartek: pączki, donuty, racuchy, faworki...

SZYBKO I PYSZNIE!



10 Marta Manowska opowiada o swoim powrocie do roli prowadzącej „The Voice Senior” oraz o tym, co jest dla niej ważne.



FOT.: GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

Porady i kropka!

- 74 MODA & URODA**
Norweskie wzory rządzą!
- 76 TWOJE ZDROWIE**
Jak mądrze schudnąć?
- 78 BABCINE SPOSOBY**
na poprawę kondycji
- 80 WAŻNE SPRAWY**
Formalności pogrzebowe
- 82 KUCHNIA I KROPKA!**
Tłusty czwartek
- 84 PRAWDA O HERBACIE**
- 85 DANIA**
ŚRÓDZIEMNOMORSKIE
- 88 OBIADY ZA 50 ZŁ**
- 90 DOM & OGRÓD**
Dekoracje na cały rok
- 91 PODRÓŻE** Włochy

Rozrywka i kropka!

- krzyżówki • szarady
- sudoku • humor
- horoskop na 7 dni
- 95 KOMEDIA TYGODNIA**
„Miss Agent”



Redaktor naczelna
Agnieszka Świecka-Pilaszek



W TYM TYGODNIU NA PEWNO OBEJRZĘ!



Kropka TV



Zegnamy się z Wami!

Oto my, team „Kropki TV” w komplecie. Niemal wszyscy pracowaliśmy dla naszej Kropeczki przynajmniej od 10 lat. Redaktorzy, graficy, osoby dedykowane współpracy z Biedronką, biuro reklamy, no i oczywiście nasz **Pan Prezes Amadeusz i Pani Dyrektor Zarządzająca Weronika**. Wszystkim bardzo smutno, że **po 18 latach istnienia „Kropki TV” i jej 929 wydaniach** przyszło nam się z Wami pożegnać :(Od zawsze robiliśmy wszystko, by nasz magazyn był dla Was jak najciekawszy. Pełen rzetelnych treści telewizyjnych, ale też ułatwiających życie porad czy rozrywki, której – w czasach szarej rzeczywistości – tak bardzo nam wszystkim brakuje. Oczywiście niezwykle ważne były też treści związane bezpośrednio z **Biedronką**. To z naszych łamów dowiadawaliście się o ciekawych ofertach produktowych, ale też o fajnych inicjatywach prospołecznych **Jeronimo Martins Polska**. Czy ta nasza misja się powiodła? Chyba tak, o czym świadczą miłe słowa od Was. I przez te wszystkie lata bycia razem, i w ostatnich tygodniach, gdy uaktywniliście się m.in. na Facebooku, na wieść o rychłym zamknięciu Waszego ulubionego tygodnika – część z nich zamieszczamy na sąsiedniej stronie...

Dziękujemy za wszystko!
Zawsze Wasza KROPKA TV

Wierni Czytelnicy, dziękujemy za miłe słowa!

Wasze spontaniczne reakcje na wieść o zamknięciu Kropeczki zaskoczyły nas i szczerze wzruszyły, bo świadczą o tym, że nasza praca przez te wszystkie lata miała sens... Udało nam się skraść Wasze serca i stać się poniekąd Waszym domownikiem, wyczekiwanym i gorąco witany z tygodnia na tydzień. Jesteśmy z tego dumni i dziękujemy Wam z całego serca – tworzyć magazyn dla takich Czytelników jak Wy, to był prawdziwy zaszczyt!

Agacia Iwa

Kropka gości u mnie cały rok, w sumie już długie lata i mam nadzieję, że jeszcze z nami będzie. To będzie najlepszy prezent, jaki może dla nas być (....) tyle dla nas robiliście dobrego (...) dzień bez Kropki nie byłby taki ciekawy, a z Wami jest super!

Grażyna Tłomak

Wielka szkoda, że już nie będzie można kupić tak fajnego tygodnika. Dziękuję za dostarczenie nam tylu ciekawych artykułów i porad oraz programu telewizyjnego.

Irena Skorupa

Bardzo, bardzo mi przykro :(to jedyna gazeta, jaką kupuję.... Będzie mi jej brakować.

Aniela Siedlecka

Kropka jest wyjątkowa.

Kasia Szerszeń

Dziękuję bardzo za czas spędzony z Waszą gazetą. Szkoda po 18 latach, szkoda..

Violetta Kaczmarczyk

O mamo, czemu już was nie będzie? Jesteście wspaniałym pismem!

Kawa Maja

Kropka tv, co się stało? Czemu mój ulubiony tygodnik znika z rynku? Czy to są jakieś żarty?

Paulina Maj

Nie możecie odejść!!!

Iwona Sargał

Wielka szkoda! Czasem tylko po Kropkę wchodziłam.

Krystyna Działo

Wielka szkoda, Kropeczko... nie ma drugiego tak fajnego, czytelnego i przejrzystego tygodnika telewizyjnego. Plus super przepisy kulinarne i wiele innych ciekawych artykułów o różnej tematyce.

Agata Lemantowicz

Kropka tv to bardzo smutna wiadomość. Wielka szkoda. Aż trudno mi uwierzyć, że już nie kupię mojej ulubionej gazety, która była w moim domu od tylu lat. Za te wszystkie lata SERDECZNIE WAM DZIĘKUJĘ. Jesteście NAJLEPSI

To było piękne 18 lat

2006



2008



Amadeusz Król to pomysłodawca, założyciel i osoba zawiadująca naszą „Kropeczką” od początku jej istnienia. Zawsze stojący w cieniu tym razem wreszcie dał się namówić na rozmowę o swoim „dziecku”...

TV Co czujesz po 18 latach, zamykając „Kropkę TV”? Jakkolwiek by było, wymyślone przez Ciebie i z miłością pielęgnowane dziecko...

Wszystko, co dobre, kiedyś się kończy... Jest mi smutno, choć mam też świadomość, jak ważną rolę odegrała „Kropka TV” na rynku wydawniczym i – przede wszystkim – jako element strategii komunikacji Biedronki. Najbardziej żał mi więzi z czytelnikami. Tego, że „zabieramy” im coś, co było elementem ich życia i cotygodniowego koszyka zakupowego. Niestety coraz więcej tytułów prasowych jest zamykanych. I jest to trend nieodwracalny. Żał mi też wspianego zespołu „Kropki TV”. Większość osób pracowała przy tytule ponad dziesięć lat, a jedna od samego początku.

TV No właśnie, jak rozpoczęła się historia „Kropki TV”? Czas jej powstania – 2006 rok – to moment, gdy na polskim rynku było mnóstwo czasopism telewizyjnych. Teoretycznie rzecz biorąc, nie było już gdzie szpilki włożyć, a Ty się jednak odważyłeś. Wiele osób miało wątpliwości, gdy opowiadałem im o tym pomysle. Sytuacja rynkowa nie była łatwa. Od lat rynek magazynów telewizyjnych był zdominowany przez jednego potężnego wydawcę, który w latach 90. wprowadził model TV Guide z rynku niemieckiego. Do tego dochodziło kilka gazet codziennych, które oferowały swoim czytelnikom weekendowy dodatek z programem TV na cały tydzień. Biedronka miała wówczas „tylko” 800 sklepów (teraz ma



⤴ Pańskie oko konia tuczy, chciałoby się powiedzieć... Na zdjęciu Amadeusz Król w drukarni nadzoruje druk jednego z wydań miesięcznika „Moje Smaki Życia”.

ich ponad 3000 – przyp. red.). Jednak zarówno po naszej stronie, jak i po stronie Biedronki była ogromna determinacja, aby zrobić coś nowego, innego, wyjątkowego. I wspólnie nam się to udało!

TV „Kropka TV” stale ewoluowała. Szybko przestała być wyłącznie tygodnikiem telewizyjnym, dorzuciłeś do niej między innymi treści poradnikowe. Jakie w Twoim odczuciu były kamienie milowe w istnieniu tego tygodnika?

Od początku chcieliśmy się odróżniać od innych pism na rynku. Przedstawiciele Biedronki zawsze powtarzali: „Dajmy czytelnikom więcej, w lepszej jakości i w konkurencyjnej cenie”. Dla tego oprócz treści telewizyjnych od początku kładliśmy nacisk na treści poradnikowe.

» Niekonwencjonalne pomysły? A proszę bardzo! Gwiazdkowa okładka „Kropki TV” ze Świętym Mikołajem zamiast – klasycznie – osoby ze świata gwiazd to jeden z takich przykładów.



» Gratulacje dla Biedronki z okazji otwarcia 2000. sklepu

Chyba największym kamieniem milowym było odświeżenie tytułu w 2010 roku, kiedy to zwiększyliśmy objętość i dodaliśmy stałą sekcję kulinarną, publikując m.in. przepisy naszych czytelników. Niedługo później powstała także aplikacja mobilna KropkaTV.

Kropka TV Nie dość, że „Kropka TV” się rozwijała – w tym czasie powstawały i świetnie sobie radziły kolejne projekty prasowe dystrybuowane wyłącznie w Biedronce, tacy młodszy bracia „Kropeczki”... Myślę tu choćby o miesięczniku „Moje Smaki Życia” czy magazynie „Mój Pies i Kot”. W efekcie grupa tych tytułów stworzyła największy projekt custom publishingu w Europie. To chyba powód do wielkiej dumy?

Po prostu staraliśmy się dobrze tworzyć magazyny dopasowane do potrzeb klientów Biedronki. „Kropka TV” była adresowana do określonej grupy czytelników. Potem pojawiły się „Moje Smaki Życia” – miesięcznik kulinarno-poradnikowy. Powstał on w związku z akcją przebudowy większości sklepów (fresh focus) i był adresowany do czytelników z miast. Z kolei w momencie, gdy kategoria produktów dla czworonogów zaczęła się mocno rozwijać, stworzyliśmy dwumiesięcznik „Mój Pies i Kot”. Rzeczywiście w pewnej chwili były to jedne z większych projektów „wydawnictw na zamówienie”, przynajmniej w tej części Europy. Za tym wszystkim od początku stało Jeronimo Martins Polska. Nasza codzienna współpraca oscylowała pomiędzy działem marketingu a działem zakupów.

wskazać jakichś „dobrych aniołów”, którym szczególnie zależało na rozwoju tej nieszablonowej, bardzo nowatorskiej formy komunikacji z klientem/czytelnikiem?

Przede wszystkim „KropkaTV” była projektem marketingowym – przy okazji prezentacji fajnych, użytecznych dla czytelników treści promowaliśmy produkty Biedronki – zarówno w reklamach, artykułach, jak i na przykład w przepisach kulinarnych. Siłą rzeczy więc przez lata kluczowy dla nas był dział marketingu, czasami wręcz czuliśmy się jego częścią. Dział zakupów był dla nas, dziennikarzy, nauczycielem twardego stąpania po ziemi. Srogim nauczycielem, ale takim, którego dobrze się wspomina. Nie możemy jednak zapomnieć też o działach operacyjnym i centrach dystrybucyjnych. To ich codzienna praca (wraz z zalogami poszcze-

gólnych sklepów) przyczyniła się do dobrej sprzedaży „Kropki TV”. Przez te osiemnaście lat współpracowaliśmy z kilkudziesięcioma wspólnymi osobami z wyżej wymienionych działów. Gdyby wymienić wszystkich „dobrych aniołów”, mogłoby nam nie starczyć stron „Kropki”. Bardzo im wszystkim dziękuję.

Kropka TV Co nastąpi po „Kropce TV”? Czy to już naprawdę koniec?

Koniec czegoś zawsze jest początkiem czegoś nowego. Może lepszego. Zawsze to powtarzam. Z jednej strony mamy wspaniały zgrany zespół i głowy pełne pomysłów, z drugiej strony Biedronka zawsze wiedziała, jak zadbać o swoich klientów. Może uda się to jeszcze połączyć. Wierzę, że będzie dobrze.

rozmawiała Agnieszka Świec

2010



2014



Kropka TV Trochę to pytanie retoryczne, ale muszę je zadać – czy ta współpraca układała się dobrze? Czy mógłbyś



X



**Dziękujemy Biedronce
za 18 lat owocnej współpracy
oraz 929 wydań Kropki TV!**

Specjalne podziękowania dla wszystkich
Pracowników, w szczególności dla Zarządu
Działu Zakupów oraz Działu Marketingu.

Zespół Kropki TV

18

lat

929

wydań

Zmiana jest zawsze szansą

Marta Manowska jest uwielbianą prezenterką, słynną swatką i przyjaciółką osób starszych. Ma za sobą przełomowy rok. A co przed sobą?

Kropka TV „Kropka TV” kończy działalność po 18 latach obecności na rynku. Kilkakrotnie była Pani gościem na jej tamach. Jak Pani wspomina nasze spotkania?

Bardzo miło, bo to był zawsze moment refleksji. Najczęściej przyglądałam się innym ludziom, a podczas tych spotkań zawsze mogłam się na chwilę zatrzymać i przyrzeć sobie. Ostatni rok był dla mnie bardzo autorefleksyjny i cieszę się, że mam na to miejsce. Czuję, że doszłam do jakiegoś poziomu spokoju, harmonii i świadomości siebie, swoich potrzeb i wartości. To we mnie ewoluowało pod wpływem doświadczeń, osób mi bliskich, ale też bohaterów programów, z którymi się zetknęłam. Ich doświadczenia do mnie trafiają i też coś zmieniają. To jest wielkie szczęście, że tyle osób jest mi danych! Oprócz grona najbliższych ludzi, którzy wokół mnie orbitują, mają dla mnie bardzo duże znaczenie. To jest wielki walor programów, które robię.

Kropka TV Jakie były kluczowe momenty w Pani karierze?

Było ich kilka. Na pewno przełomem był casting do programu „Rolnik szuka żony”, który sprawił, że po czterech latach pracy w produkcji i redakcji przesłam na drugą stronę kamery. Kluczowe było też moje przygotowanie teatralne. Wszystko, co wcześniej robiłam, sprawiło, że byłam ogromnie zdeterminowana. Kolejnym ważnym momentem było pojawienie się „Sanatorium miłości”. „The Voice Senior” był już naturalną konsekwencją mojej pracy. Istotne były też te programy: „Kobiety w drodze”, „Matki wojny” i „Korona gór Polski”. To one pokazały mi, dokąd chcę zmierzać w życiu zawodowym.

Kropka TV A napędem do tej pracy jest...

Ludzie, którzy mnie otaczają, moi bliscy. Książki, które są moją największą pasją. Uczą akceptacji, dają wiedzę i zdrowy dystans do siebie i tego, co nas spotyka. Podróże też zawsze były moim napędem. Kiedyś były ucieczką, potem wielką ładowarką, a teraz są czymś, co chcę i mogę robić, ale już nie muszę. Dojście do takiego stanu, pogodzenie się ze sobą i luz są dla mnie bardzo ważne.

Kropka TV Gdy już Pani spakuje plecak, to dokąd się Pani wybierze?

Zobaczmy. Cały czas krążę między Azją a Ameryką Południową, która mnie fascynuje. Znam hiszpański, więc mam szansę wejść trochę głębiej, być bliżej ludzi. Ważna była dla mnie podróż do Papui Nowej Gwinei w zeszłym roku. Spędziłam tam cztery tygodnie w takim naprawdę prostym życiu, blisko z ludźmi. To było bezcenne doświadczenie na wielu poziomach, nie tylko podróżniczym, ale też duchowym, ludzkim. W ogóle poprzedni rok był dla mnie przełomowy. Przyszło do mnie wielu ważnych ludzi, przeżyłam wiele doświadczeń, które mnie ubogaciły. Dziś czuję się bardzo w zgodzie ze sobą. Zasypiam spokojna, budzę się spokojna.

Kropka TV Ze spokojem patrzy Pani na zmiany w Telewizji Polskiej?

⬆ Marta Manowska jest najpopularniejszą swatką w Polsce dzięki której wiele osób odnalazło miłość. Jej zawodowym marzeniem jest realizowanie programów reporterskich i dokumentalnych

TVP 1 21:15 WKRÓTCE**SANATORIUM MIŁOŚCI**

» „Sanatorium miłości” to ulubiony program dziennikarki. Manowska przyjaźni się z ekipą i jego uczestnikami. Ostatnio bawiła się na weselu Iwony Mazurkiewicz i Gerarda Makosza, którzy poznali się w programie.

**Za dwa miesiące skończę
40 lat i jestem z tego
powodu szczęśliwa.
Czterdziestka jest super!**

Patrzę z perspektywy obserwatora. Mówię teraz o sobie – mam takie poczucie, że zmiana zawsze jest szansą. Znam swoje miejsce i swój potencjał. Bardzo chcę go realizować, lubię i cenię to, czym się obecnie zajmuję. Mam też wiele pomysłów na to, co chciałabym robić i w jakim kierunku zmierzać. Chciałabym, by było to blisko człowieka, bardzo dokumentalnie, reportażowo. To moje zawodowe marzenie. Uwielbiam pracę przy „Sanatorium miłości”, „The Voice Senior”, „Kobietach w drodze”. Dziesięć lat jest ze mną „Rolnik...”, jest bardzo dużo wspaniałych efektów tego programu. Zobaczmy. Ja jestem otwarta i spokojna.

Jeśli nie telewizja, to co? Gdzie by się Pani odnalazła?

Na pewno we współpracy z ludźmi, w przestrzeni mocno empatyczno-wspierającej, okołopsychologicznej. Bardzo lubię te tematy, pewnie w tym bym się „rozepchnęła”. Chyba inaczej nie potrafię. Jestem tak skonstruowana, że cenię sobie przestrzeń, niezależność, wolność, moja praca mi to umożliwia, za co jestem wdzięczna. Bywam ekstrawertyczna, ale też potrzebuję ciszy, zamknięcia i spokoju. Potrzebuję kontaktu z drugim człowiekiem



TVP 2 20:00 50
THE VOICE SENIOR

» Martę Manowską możemy ponownie oglądać w roli prowadzącej piątą edycję show dla seniorów. Finał programu odbędzie się w połowie lutego.

FOT.: AKPA, MATERIAŁY PRASOWE

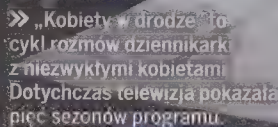
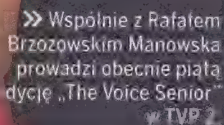
w takim wspierającym i rozumiejącym znaczeniu obecności. Wszystko to udało mi się połączyć w życiu zawodowym i prywatnym.

Widzę Panią jako konsultantkę do spraw osób starszych. Podkreśla Pani, że wśród nich czuje się Pani nawet lepiej niż z rówieśnikami. Porozmawiajmy więc o tym jak sobie (nie) radzimy ze starzeniem...

W ogóle nie myślę o swoim starzeniu. Za dwa miesiące skończę 40 lat i jestem z tego powodu szczęśliwa. Wiem, gdzie jestem, rozumiem i słucham siebie. Czuję ogromną zmianę i spokój. Czterdziestka jest super! To przełomowy czas, który mnie nie napawa lękiem na żadnym poziomie – ani macierzyństwa, ani śmierci, ani choroby... Natomiast jeśli chodzi o naszych bliskich, rodziców, to musimy się z tym lękiem zmierzyć. Myślę, że to jest strach przed stratą, tego się najbardziej boimy.

Co Pani zdaniem jest najistotniejsze w kontaktach z osobami starszymi?

Obecność. Trzeba zacząć u źródła, bo największym problemem jest to, że przy nich nikogo nie ma. Rozdarła mi serce reklama Fundacji Biedronki (spot „Cichy świadek” z 2022 roku



Czy wiesz że...

36. Policy
 A research team is
 assessing the impact
 of a new health
 insurance policy
 on the price
 of a specific
 health insurance
 policy.



Katarzyna Dowbor

– jak dba o zdrowie i dobry nastrój każdego dnia

Rok 2023 był wymagający, po 10 latach skończyła się Pani przegoda z programem „Nasz nowy dom”. Z drugiej strony obchodziła Pani jubileusz 40-lecia pracy. Jak pogodzić tak różne emocje?

Niełatwo mi uwierzyć, że minęło już 40 lat, od kiedy rozpoczęłam pracę w tym zawodzie. Nadal wydaje mi się, że sama mam 40 lat! Ostatnie 10 lat związane z programem „Nasz nowy dom” stanowiło jeden z ważniejszych etapów w mojej karierze. To były cenne i emocjonujące chwile. Cieszę się, że miałam okazję pracować przy tym projekcie. Jestem jednak przekonana, że coś musi się zakończyć, aby ustąpić miejsca nowym pozytywnym przeżyciom. I tak też się stało. Jedne drzwi się zamknęły, a kolejne się otworzyły. Pracuję teraz nad nowym telewizyjnym programem „Dowborowa od nowa”. I bardzo mnie to cieszy!

To doskonałe podejście do zmian w życiu, które przecież na pewno wiążą się także ze stresem. Czy ma Pani jakiś sposób na jego opanowanie?

Dla mnie dynamiczne tempo pracy i presja czasu to potężne źródło motywacji. Podczas kręcenia scen do programu „Nasz nowy dom” spędzałam wiele godzin w samochodzie i pracowaliśmy w różnych warunkach pogodowych – od mrozu po upały. Przyjmowanie codziennych trudności z odrobiną humoru bardzo pomaga. Ponadto równie ważne jest zadbanie o odpowiednią dietę. Nawet w gorące dni pracy nie wolno zapominać o regularnym jedzeniu i piciu. Świadome wybieranie sezonowych produktów i regularne spożywanie posiłków pomaga mi utrzymać stały poziom energii. Kluczowe jest też użycie napojów zawierających cukier. Ostatnio odkryłam Żywiec Zdrój Minerals+, który towarzyszy mi podczas intensywnych dni.

Czyli na co dzień zwraca Pani uwagę na to, co Pani je?

Tak, zwracam uwagę na to, aby było w niej dużo magnezu. Mam niestety skurcze łydek, ale kiedy spożywam wystarczającą ilość magnezu, sytuacja jest pod kontrolą. Żywiec Zdrój Minerals+ może stanowić źródło magnezu w diecie. Dodatkowo zawiera cynk, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i witaminy z grupy B: B3, B5 i B6, które przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. To bardzo ważne dla osób w moim wieku. Dbam również o prawidłową podaż błonnika, regularnie spożywając dużo warzyw i owoców. Dla mnie kluczowe w zdrowej diecie są sezonowe produkty, odpowiednie



nawodnienie oraz dostarczanie potrzebnych składników mineralnych i witamin.

To dieta. A aktywność fizyczna? Czy przy tylu obowiązkach związanych z pracą, domem, ogrodem ma Pani jeszcze na nią czas?

Oczywiście, właśnie wybieram się na narty! Zima dla mnie nie byłaby kompletna bez jazdy na nartach. Mam też swoje konie, na których regularnie jeżdżę.

Narty, konie... Czy jest jeszcze jakiś rodzaj ruchu, który Pani preferuje?

Kiedyś każda forma aktywności fizycznej sprawiała mi radość. Dzisiaj już trochę mniej. Obecnie wybieram ulubione narty, jazdę konną, długie spacery i żeglarstwo. Ważne, że każdego dnia towarzyszy mi jakaś forma ruchu. Mam pięć psów, z którymi codziennie chodzę na długie spacery, każdy dzień zaczynam od pobytu w stajni i pracy przy koniach. Ruch towarzyszy mi na co dzień.

Ważne jest też, że podczas aktywności fizycznej tracimy wraz z potem magnez. Czy ma Pani na to jakieś sprawdzone sposoby?

Tak, już od jakiegoś czasu mam taki stały rytuał, że po powrocie ze spaceru, ze stajni lub z przejażdżki konnej zawsze dbam o nawodnienie. Dla mnie to ważne, ponieważ wcześniej nie udawało mi się wypijać zalecanej ilości płynów, a wszyscy wiemy, że regularne nawodnienie jest bardzo istotne.

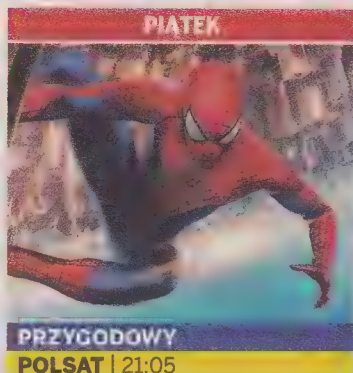
Zapewne w nowym roku rytuały pozostaną. A nowe plany? Czy zobaczymy Panią w telewizji?

Rola minerałów i witamin po 50. roku życia

W miarę starzeństwa nasz organizm potrzebuje więcej składników odżywczych, aby funkcjonować prawidłowo. W tym czasie szczególnie ważne jest dostarczenie odpowiedniej ilości minerałów i witamin. Wiele z nich znajduje się w żywności, ale czasem warto uzupełnić ich brak za pomocą suplementów. Ważne jest również regularne nawodnienie i aktywność fizyczna, które pomagają w utrzymaniu zdrowia i dobrej kondycji. Warto pamiętać, że każda osoba ma inne potrzeby i warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem, aby dobrać odpowiednie suplementy.

Moje plany prywatne wykluczają się z planami zawodowymi. Prywatnie bardzo chciałabym więcej podróżować. Syn i synowa zapraszają mnie do Hiszpanii, gdzie zawsze wspaniale się czuję. Przyjaciele zapraszają na żagle, do tego wciąż chciałabym zwiedzać nowe miejsca. Ale ze względu na nowe zawodowe wyzwania nie będę mogła zrealizować wszystkich podróżniczych marzeń. Oczywiście będzie mnie można zobaczyć w telewizji CANAL+ w moim nowym programie „Dowborowa od nowa”. Ale będą też inne projekty, o których na razie nie mogę więcej powiedzieć.





PIĄTEK
PRZYGODOWY
POLSAT | 21:05

Niesamowity Spider-Man 2

Człowiek pająk (Andrew Garfield) staje do walki z potężnym Electro (Jamie Foxx), który zagraża nowojorczykom. Peter, zgodnie z obietnicą, musi jednak trzymać ukochaną z dala od swojego niebezpiecznego życia. 185 min

USA 2014. Reż. Marc Webb. Wyk. Andrew Garfield, Emma Stone, Jamie Foxx, Dane DeHaan, Colm Feore, Felicity Jones, Paul Giamatti, Max Charles i inni

Jak to robią single

KOMEDIA | TVN 7 | 20:00



Losy nowojorczyków, którzy próbują znaleźć szczęście i spełnienie. Alice (Dakota Johnson) rozstaje się z partnerem, by odkryć własną życiową drogę. Zaprzyjaźnia się z rozrywkową Robin (Rebel Wilson). 150 min

USA 2016. Reż. Christian Ditter. Wyk. Dakota Johnson, Rebel Wilson, Damon Wayans Jr., Leslie Mann i inni

Green Zone

DRAMAT WOJENNY | ALE KINO+ | 20:10



Rok 2003, Bagdad. Roy Miller (Matt Damon) otrzymuje zadanie odnalezienia broni masowego rażenia. Wskazane miejsca okazują się jednak puste. Żołnierz zaczyna podejrzewać spisek. 125 min

Fr./USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2010. Reż. Paul Greengrass. Wyk. Matt Damon, Yigal Naor, Faycal Attougui i inni

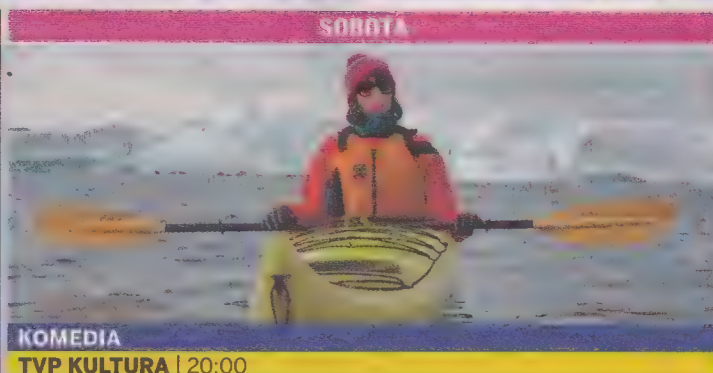
Weekend ostatniej szansy

KOM. ROMANT. | TVP KOBIETA | 22:25



Nick (Jim Broadbent) i Meg (Lindsay Duncan) zmagają się z rutyną w związku z trzydziestoletnim stażem. Małżonkowie wyjeżdżają na weekend do Paryża, gdzie spędzili miesiąc miodowy. 105 min

Wielka Brytania/Francja 2013. Reż. Roger Michell. Wyk. Lindsay Duncan, Jim Broadbent, Igor Gotesman i inni



SOBOTA
KOMEDIA
TVP KULTURA | 20:00

Gdzie jesteś, Bernadette?

Była architekt Bernadette Fox (Cate Blanchett) wydaje się wieść sielskie życie u boku męża Elgiego (Billy Crudup), z którym wychowuje dorastającą córkę Bee (Emma Nelson). Ma jednak trudności w nawiązywaniu relacji z ludźmi z otoczenia i rzadko wychodzi z domu. Czuje się przytłoczona codziennością i kolejnymi problemami. W tajemnicy obmyśla plan ucieczki. Pragnie z dala od zmartwień poświęcić

się realizacji artystycznych marzeń. Pewnego dnia opuszcza bliskich, a jej celem staje się Antarktyda. Bee, próbując odnaleźć matkę, odkrywa jej nieznaną dotąd stronę. Poszukiwania zaginionej pozwalają również Elgiemu zrozumieć, że jednak niewystarczająco troszczył się o swoją żonę. 115 min

USA 2019. Reż. Richard Linklater. Wyk. Cate Blanchett, Billy Crudup, Emma Nelson, Kristen Wiig, Laurence Fishburne, Patrick Sebes, Lee Harrington i inni

Mroczny rycerz

SENSACYJNY | TVN FABUŁA | 20:00



W Gotham City pojawia się geniusz zbrodni – Joker (Heath Ledger). Grozi, że jeśli Batman (Christian Bale) nie ujawni swojej prawdziwej tożsamości, każdego dnia będą ginąć kolejni niewinni ludzie. 190 min

USA/Wielka Brytania 2008. Reż. Christopher Nolan. Wyk. Christian Bale, Heath Ledger, Aaron Eckhart i inni

Kod da Vinci

THRILLER | POLSAT FILM | 21:00



Profesor Langdon (Tom Hanks) bada sprawę śmierci kustosza Luwru. Pomaga mu wnuczka zabitego (Audrey Tautou). Wpadają na trop pilnie strzeżonego sekretu z początków chrześcijaństwa. 185 min

USA 2006. Reż. Ron Howard. Wyk. Tom Hanks, Audrey Tautou, Ian McKellen, Jean Reno, Paul Bettany i inni

Witajcie w dżungli

PRZYGODOWY | POLSAT | 22:20



Beck (Dwayne Johnson) ma odnaleźć w Brazylii syna mafiosa, Trávisa (Seann William Scott). Chłopak szuka tam cennego posążka, w czym pomaga mu tajemnicza Mariana (Rosario Dawson). 135 min

USA 2003. Reż. Peter Berg. Wyk. Dwayne Johnson, Seann William Scott, Rosario Dawson, Jon Gries i inni



NIEDZIELA
KOMEDIODRAMAT
TVP 1 | 21:20

Przeprowadzka

Ruth (Diane Keaton) i Alex (Morgan Freeman) Carverowie postanawiają wystawić na sprzedaż swój apartament na Brooklynie. Weekend, podczas którego agent ma zlicytować mieszkanie małżeństwa, zamienia się w ciąg niespodziewanych i nieco szalonych wydarzeń. 100 min

USA 2014. Reż. Richard Loncraine. Wyk. Morgan Freeman, Diane Keaton, Carrie Preston, Cynthia Nixon, Claire van der Boom, Alysia Reiner i inni

Wojna światów

THRILLER SF | TVN 7 | 20:00



Kosmici atakują Ziemię. Robotnik Ray (Tom Cruise) robi, co w jego mocy, by ocalić córkę i syna. We troje wyruszają w niebezpieczną podróż. Po drodze mijają tłumy uciekinierów i zrujnowane domy. 150 min

USA 2005. Reż. Steven Spielberg. Wyk. Tom Cruise, Dakota Fanning, Justin Chatwin, Miranda Otto i inni

Wygrać marzenia

OBYCZAJOWY | POLSAT | 20:05



Maks (Józef Pawłowski) to mistrz snowboardu. Jego karierę przerywa nagła kontuzja. Chłopak odzyskuje sens życia dzięki pianistce Shu (Selina Lo). Dziewczyna motywuje go do walki o marzenia. 170 min

Polska/Węgry 2022. Reż. Piotr Fiedziukiewicz. Wyk. Józef Pawłowski, Sebastian Fabjański, Selina Lo i inni

Lamborghini: Człowiek, który stworzył legendę

BIOGRAFICZNY | C+ PREMIUM | 21:00



Lata 60. XX wieku. Ferruccio Lamborghini (Frank Grillo) rzuca wyzwanie imperium Enzo Ferrariego (Gabriel Byrne). Z ekipą fachowców chce skonstruować wyjątkowy samochód. 95 min

USA/Włochy 2022. Reż. Bobby Moresco, Robert Moresco. Wyk. Frank Grillo, Gabriel Byrne i inni

Pompeje

KATASTROFICZNY | TVP 1 | 21:20

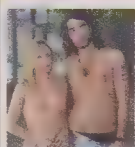


Gladiator Milo (Kit Harington) zostaje wysłany na igrzyska do Pompejów. Chce zemścić się na senatorze (Kiefer Sutherland), który zamordował jego bliskich. W tym czasie daje o sobie znać potężny Wezuwiusz... 115 min

Kan./Niern./USA 2014. Reż. Paul W.S. Anderson. Wyk. Kit Harington, Emily Browning, Jessica Lucas i inni

Chłopaki też płaczą

KOMEDIA ROMANT. | TVN | 22:20



Muzyk Peter (Jason Segel) leci na Hawaje, by wyleczyć złamane serce. Na miejscu odkrywa, że w tym samym hotelu zatrzymała się jego eks, Sarah (Kristen Bell), wraz z nowym partnerem. 145 min

USA 2008. Reż. Nicholas Stoller. Wyk. Jason Segel, Kristen Bell, Mila Kunis, Russell Brand, Bill Hader i inni

Rzeka tajemnic

DRAMAT SENS. | WARNER TV | 21:20



Jimmy (Sean Penn), Dave (Tim Robbins) i Sean (Kevin Bacon) spotykają się po 25 latach. Córka pierwszego z nich została zabita. Śledztwo prowadzi Sean. Dowody wskazują, że sprawcą jest Dave. 130 min

USA 2003. Reż. Clint Eastwood. Wyk. Sean Penn, Kevin Bacon, Laura Linney, Tim Robbins, Tom Guiry i inni

PONIEDZIAŁEK



SENSACYJNY
TVN 7 | 20:00

Miami Vice

Policjanci Sonny Crockett (Colin Farrell) i Ricardo Tubbs (Jamie Foxx) rozpracowują gang narkotykowy. Przenikają w szeregi grupy. Żeby dotrzeć do szefa organizacji, stróża prawa transportują nielegalny towar na południe Florydy. Walcząc z półświatkiem, powoli sami stają się jego częścią. 170 min

USA/Niemcy/Paragwaj/Urugwaj 2006. Reż. Michael Mann. Wyk. Colin Farrell, Jamie Foxx, Gong Li, Naomie Harris, Ciarán Hinds, Justin Theroux, Tom Towles i inni

21

SENSACYJNY | POLSAT FILM | 21:00



Ben (Jim Sturgess) dołącza do grupy genialnych matematyków. Podopieczni profesora Rosy (Kevin Spacey) wykorzystują swoje zdolności w kasynach w Las Vegas, stając się mistrzami hazardu. 155 min

USA 2008. Reż. Robert Luketic. Wyk. Jim Sturgess, Kevin Spacey, Laurence Fishburne, Aaron Yoo i inni

Kingsman: Tajne służby

KOMEDIA SENS. | POLSAT | 21:05



Agent Hart (Colin Firth), członek elitarniej siatki szpiegowskiej, zostaje mentorem Eggsy'ego (Taron Egerton). Razem muszą pokrzyżować plany szalonego bogacza (Samuel L. Jackson). 170 min

Wlk. Bryt. 2014. Reż. Matthew Vaughn. Wyk. Colin Firth, Taron Egerton, Samuel L. Jackson, Mark Strong i inni

Uziemieni

KOMEDIA | TVP KOBIETA | 22:25



Byli małżonkowie, Valérie (Valérie Bonneton) i Alain (Dany Boon), wybierają się do Grecji na ślub córki. Są zmuszeni odbyć wspólną podróż, która dla obojga staje się prawdziwym koszmarem. 105 min

Francja/Belgia 2013. Reż. Alexandre Coffre. Wyk. Valérie Bonneton, Dany Boon, Denis Ménochet i inni

WTOREK



KOMEDIA
POLSAT FILM | 18:45

Poznaj swojego tatę

Greg (Ben Stiller) chce się oświadczyć Pam (Teri Polo). Jej ojciec Jack (Robert De Niro) próbuje udowodnić, że nie jest on dobrym kandydatem na męża. Nieoczekiwanie Greg poznaje tajemnicę przysięgłego teścia. 135 min

USA 2000. Reż. Jay Roach. Wyk. Ben Stiller, Teri Polo, Blythe Danner, Nicole DeHuff, Jon Abrahams, Owen Wilson, Thomas McCarthy i inni

Męska gra

DRAMAT OBYCZ. | WARNER TV | 20:00



Tony D'Amato (Al Pacino) jest trenerem drużyny futbolowej Miami Sharks. W zespole widoczny jest kryzys formy, co powoduje konflikt z nastawioną na zysk właścicielką klubu, Christiną (Cameron Diaz). 180 min

USA 1999. Reż. Oliver Stone. Wyk. Al Pacino, Cameron Diaz, Dennis Quaid, James Woods, Jamie Foxx i inni

Sonata

DRAM. BIOGRAF. | TVP KOBIETA | 22:25



Cierpiący na niedosłuch Grzegorz Płonka (Michał Sikorski), który przez lata był błędnie zdiagnozowany, ujawnia talent muzyczny. Jego wielkim marzeniem jest zagranie utworu Beethovena. 130 min

Polska 2021. Reż. Bartosz Blaschke. Wyk. Michał Sikorski, Małgorzata Foremniak, Łukasz Simalt i inni

Sahara

PRZYGODOWY | TVN | 22:40



Dirk (Matthew McConaughey) i Al (Steve Zahn) przemierzają Afrykę w poszukiwaniu skarbu. Próbuje także pomóc dr Rojas (Penélope Cruz), która bada przyczyny epidemii dziesiątkującej ludność. 145 min

USA/Hiszp./Niem./Wlk. Bryt./Fr. 2005. Reż. Breck Eisner. Wyk. Matthew McConaughey, Steve Zahn i inni

ŚRODA



KOMEDIA
POLSAT | 21:05

Agentka

Susari Cooper (Melissa McCarthy) pracuje w CIA jako analityk i wspiera kolegę (Jason Statham), który działa w terenie. Kiedy jej partner, doświadczony agent, zostaje rozpracowany, kobieta decyduje się osobiście wziąć udział w akcji. Usiłuje udaremnić niecne plany handlarzy bronią. 160 min

USA 2015. Reż. Paul Feig. Wyk. Melissa McCarthy, Jason Statham, Rose Byrne, Jude Law, Raad Rawi, Jessica Chaffin, Miranda Hart, Katie Dippold i inni

Wielkie oczy

DRAMAT BIOGRAF. | ALE KINO+ | 18:15



Lata 50. XX w. Małarka Margaret (Amy Adams) poślubia Waltera (Christoph Waltz). Mężczyzna otwiera galerię sztuki, w której sprzedaje obrazy żony jako swoje. W kobiecie narasta sprzeciw. 115 min

USA/Kanada 2014. Reż. Tim Burton. Wyk. Amy Adams, Christoph Waltz, Danny Huston, Krysten Ritter i inni

Godziny – wyścig z czasem

DRAMAT OBYCZAJOWY | TVP 1 | 21:10



Rok 2005, Nowy Orlean. Do szpitala zbliża się huragan. Nolan (Paul Walker), ojciec noworodka, nie zgadza się na ewakuację. Wie, że córka nie przeżyje bez respiratora. Czekają go konfrontacja z żywiołem. 105 min

USA 2013. Reż. Eric Heisserer. Wyk. Paul Walker, Nancy Nave, Genesis Rodriguez, Shane Jacobsen i inni

Świat w ogniu

SENSACYJNY | TVN | 22:40



Prezydent USA Trumbull (Morgan Freeman) pada ofiarą zamachu. O zorganizowanie ataku zostaje posądzony agent Mike Banning (Gerard Butler). Mężczyzna próbuje dowieść swojej niewinności. 140 min

USA 2019. Reż. Ric Roman Vaughn. Wyk. Gerard Butler, Frederick Schmidt, Danny Huston, Piper Perabo i inni

CZWARTEK



KOMEDIA ROMANTYCZNA
TV PULS | 22:10

Dziewczyna mojego kumpla

Tank (Dane Cook) umawia się z ekspertkami swoich klientów. Traktuje je arogancko, by skruszone wrócić do byłych chłopaków. Metoda działa do czasu, gdy uwodził spotyka piękną i pełną temperamentu Alexis (Kate Hudson). 135 min

USA 2008. Reż. Howard Deutch. Wyk. Dane Cook, Kate Hudson, Alec Baldwin, Jason Biggs, Dora Baird, Lizzy Caplan, Riki Lindhome, Mini Anden, Faye Grant i inni

Pan doskonały

KOMEDIA | TVN 7 | 20:00



Martha (Anna Kendrick) zostaje się z niewiernym chłopakiem. Gdy poznaje Francisca (Sam Rockwell), sądzi, że w końcu znalazła ideał. Okazuje się jednak, że nowy wybranek jest płatnym zabójcą. 130 min

USA 2015. Reż. Paco Cabezas. Wyk. Sam Rockwell, Anna Kendrick, Tim Roth, James Ransone i inni

C'mon C'mon

DRAMAT OBYCZ. | ALE KINO+ | 20:10

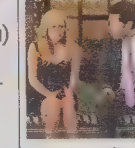


Nowojorski dziennikarz Johnny (Joaquin Phoenix) jest zmuszony zając się swoim siostrzeńcem Jessem (Woody Norman). Zabiera chłopca w podróż po kraju. Z czasem rodzi się między nimi silna więź. 135 min

USA 2021. Reż. Mike Mills. Wyk. Joaquin Phoenix, Gaby Hoffmann, Woody Norman, Scoot McNairy i inni

Skąd wiesz?

KOMEDIA | POLSAT | 21:05



Lekko duch Matty (Owen Wilson) spotyka się z Lisą (Reese Witherspoon). Gdy zaczyna dostrzegać jej wyjątkowość, na horyzoncie pojawia się rywal, przedsiębiorca George (Paul Rudd). 150 min

USA 2010. Reż. James L. Brooks. Wyk. Paul Rudd, Reese Witherspoon, Owen Wilson, Jack Nicholson i inni

Tego nie przegap! SERIALE

➔ Budzyński przekonuje się, że Dima nie jest jego rywalem. Obaj zgodnie opiekują się Nadia



TVP 2 20:55

➔ U Marty zjawiają się jednocześnie jej dwaj byli mężowie.



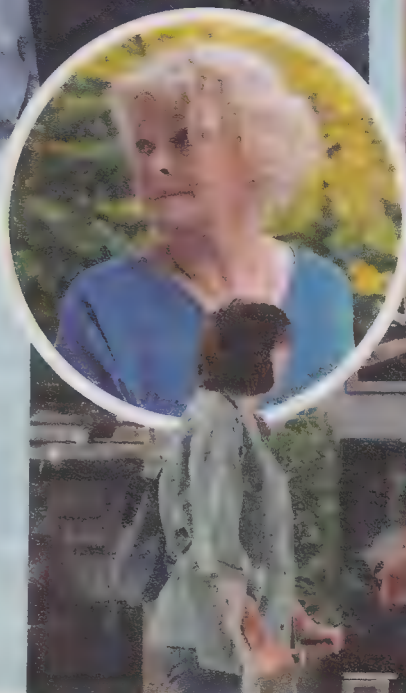
➔ Kama odkrywa, że jest w ciąży. Mówi o tym tylko siostrze.

M jak miłość

Kasia angażuje się w pomoc Justynie. Siostry w końcu się godzą. Mecenas Rotkiewicz kontynuuje prywatne śledztwo w sprawie śmierci swoich bliskich. Wpada na ważny trop.

PO 1778 Kama odkrywa, że jest w ciąży. Mimo że prosi siostrę o dyskrecję, Ania od razu mówi o tym Marcinowi. Mężczyzna na nowo zbliża się do tancerki, ona jednak postanawia wyjechać. Justyna zostaje skazana na dwa lata więzienia. Budzyński składa wniosek o odroczenie wykonania kary. Kasia w końcu przyjmuje siostrę pod swój dach. 60 min

WT 1779 Magda wyjeżdża z Maćkiem do Londynu. Budzyński wspiera Dimę w opiece nad Nadia i w końcu zaprzyjaźnia się z Ukraińcem. Ania wyprowadza się z domu. Prosi byłego ojczyzna, by wsparł Martę. Nie wie, że matka umówiła się już z Jackiem. Obaj byli mężowie spotykają się u prawniczki. Rotkiewicz wpada na ślad sprawcy wypadku. 60 min



➔ Ania nie dotrzymuje jednak słowa i zdradza sekret Marcina.



➔ Olga wmawia Konradowi, że kiedy łączyło ich uczucie. Ma w tym swój

TVP 1 18:25

Leśniczówka

Kasia zyskuje kolejną rywalkę do serca męża. Kuba wyciąga od matki pieniądze.

PT 825 Relacje między Edytą a Henrykiem poprawiają się, co przeszkadza Arturowi. Dochodzi do kłótni. Kasia zauważa, że Magda wciąż jest dla Jacka ważna. 35 min

PQ 826 Ewelina i Konrad pracują do późna. Rankiem zastaje ich razem Kurek. Jacek chce znaleźć sobie hobby. Misia urządza scenę na spotkaniu z Matyskiem. 35 min

WT 827 Lilia wyrzuca córce, że niszczy każdy jej związek. Marianna cieszy się życiem celebrytki.

Olga opowiada Konradowi o uczuciu, które rzekomo ich łączyło. Prosi o przysługę. 35 min

SR 828 Ewelina uważa, że Olga zamierza uwieść Lesińskiego. Kuba przyjeżdża taksówką i prosi mamę, by zapłaciła za kurs. 35 min

GR 829 Janusz i Tamara coraz bardziej mają się ku sobie. Aniela mówi Kasi, że widziała Konrada w towarzystwie Olgi. 35 min



➔ Jacek nie potrafi ukryć, że Magda wciąż nie jest mu obojętna.



TVP 2 20:10

Włóczęga i gość Hubert nie rezygnuje z...
Ich dzieci też świetnie się dogadują.

Barwy szczęścia

Natalia chce towarzyszyć Cezaremu w wyprawie do Indii. Aleks poznaje wyniki egzaminu ósmoklasisty. Ma duże szanse, by dostać się do wymarzonego liceum. Damian oświadcza się Beacie.

PT 2933 Natalia składa Klemen-sowi propozycję. Chce, by został jej wspólnikiem i przejął prowadzenie kancelarii na czas jej wyjazdu z Cezarym do Indii. 40 min

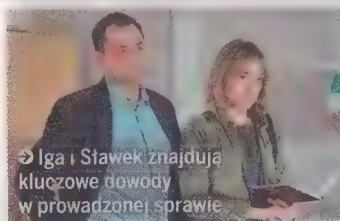
PO 2934 Kasia spotyka się u Basi z Agnieszką, dzięki której poznaje historię swojej rodziny. Agata dostaje nową pracę. Świętuje sukces z Ignacym i bliskimi. 35 min

WT 2935 Hubert i Asia spędzają razem noc. Postępowanie brata

niepokoi Agatę. Dziewczyna uważa, że będzie miał problemy podczas rozvodu. Aleks świetnie wypada na egzaminie. 35 min

SR 2936 Właściciel lokalu, w którym mieści się Feel Good, podnosi czynsz. Po podpisaniu umowy, nagle traci przytomność. 35 min

CZ 2937 Beata przyjmuje oświadczenia Damiana. Stefaniak umiera. Syn interesuje się jego dokumentami. Basia opuszcza Artura. 40 min



Iga i Sławek znajdują kluczowe dowody w prowadzonej sprawie

TVN 20:15

Na Wspólnej

Eliza pragnie sama wymierzyć sprawiedliwość napastnikowi. Roma zostaje zdemaskowana.

PO 3764 Taksówkarz, który skrzywdził Elizę, ma alibi. Marta oddaje Darkowi zapisy rozmów Romy. Potwierdzają one, że to ona jest stalkerem. 40 min

WT 3765 Ochrona wyprowadza awanturującą się Lenarską z budynku telewizji. Eliza z Luśką planują prowokację. Do zamówionej przez nie taksówki wsiada jednak inna pasażerka. Bergowie ruszają w pościg. 40 min

SR 3766 W piwnicy sąsiadki zabitej prostytutki zostają odkryte rzeczy ofiary. Przybysz i Dziedzic znajdują pendrive z nagraniami klientów dziewczyny. Martyna trafia na trudnego kursanta. Wojtek żąda, żeby go przeprosiła. 40 min

CZ 3767 Mania traci przytomność w szkole. Jej mama dowiadyduje się, że młodzież z klasy nastolatki została przytępiana na picie alkoholu. 40 min



POLSAT 18:00

Przyszły tata chce się...
...nie oszukać.

Pierwsza miłość

Anka pragnie odzyskać uczucie Białego. Seweryn zabija terroryzującego Wadlewo Kazana. Wstawia się za nim cała wieś. Romantyczny wyjazd Kingi i Janka kończy się fiaskiem.

PT 3746 Tomek i Jolka czekają na wyniki testów na ojcostwo. Kacper i Marysia myślą o zamieszkanu razem. Boją się reakcji Julki. Michał poprawia niedoróbki w apartamencie Borysa. Dokuje ciekawego odkrycia. 50 min

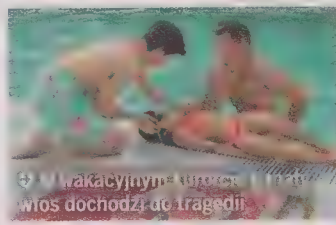
PO 3747 Białego odwiedza Anka, która właśnie wróciła z Londynu. Okazuje się, że jej uczucia do niego nie wygasły. Seweryn konfrontuje się z Kazanem. Ma to tragiczne skutki. 50 min

WT 3748 Kinga i Jankę cieszą się wspólnym pobytem w SPA. Okazuje się, że nie tylko oni wybrali

to miejsce na romantyczny wypad. Próbują się uwolnić od natrętnych towarzyszy. Kacper prosi Bartka o radę. 50 min

SR 3749 Arek jest coraz bardziej zazdrosny o Martę. Sądzi, że Piotrek próbuje odbić mu dziewczynę. Seweryn przyznaje się do zabójstwa Kazana. Wspierają go mieszkańcy Wadlewa. 50 min

CZ 3750 Laura wytyka córce, że sama storpedowała związek z Kamillem. Anka pragnie odzyskać byłego chłopaka. Lucynka chce pomóc Robertowi. Decyduje się na ryzykowny krok. 50 min



Wakacyjnym wypadem dochodzi do tragedii

TVP 2 20:55

Na dobre i na złe

Mario stawia na szali swoje życie, by ratować żonę.

SR 908 Zmagająca się w ciąży z problemami zdrowotnymi Olena wyznaje Michałowi, że nie jest w Polsce szczęśliwa. Do Leśnej Góry przyjeżdża specjalista od

medycyny militarnej, profesor Wolski. Gość wymaga pilnej operacji. Przed zabiegiem wspomina Falkowiczowi o nowej ukochanej, z którą stara się o grant na badania. Chirurg uświadamia sobie, że chodzi o oszustkę Sarę, przez którą stracił oszczędności. W czasie podróży poślubnej Blanka i Mario stają się świadkami wypadku małej Basi. Ratują tonącą w basenie dziewczynkę. Pomaga im niejaki Sergiusz Poznański, który zaprasza późniejszą nowożeńców na obiad. Nie jest to jednak turysta, a współpracujący z mafią biznesmen, u którego Milewski zamówił towar. Nie wiedział, że ceną za dostawę ma być Blanka. Spotkanie ma tragiczny finał. 60 min



TVP 1 20:20

Komisarz Alex 20

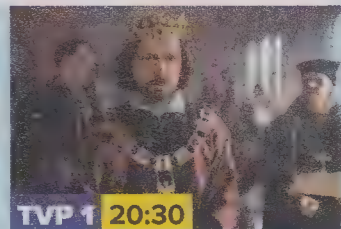
SO ODC. 246 Sprzedawczyni w butikku znajduje zwłoki koleżanki z odrażającą maską na twarzy. Marta przed laty prowadziła śledztwo w podobnej sprawie. Morderca okazał się wtedy związany z subkulturą inceli Daniel. Policjanci dowiadują się, że ofiara była prześladowana przez natrętnego adoratora. Gutek wpada na nowy trop, przeglądając internetowe fora. Uwagę funkcjonariusza i jego kolegów zwraca pisarz Różycki. 60 min



TVP 1 20:20

Zatoka szpiegów

ND ODC. 5 Franz zdradza ojcu, że pracuje dla aliantów. Prosi rodzica o pomoc w sabotowaniu prób torped samonaprowadzających. Aby Kurkowski dołączył do tajnego programu, przekonuje Engela, że inżynier świetnie zna fragment zatoki, gdzie odbywają się testy nowej broni. Przy okazji dowiaduje się, że Lotta jest poszukiwana w związku ze śmiercią Kurta. Dziewczyna popełnia samobójstwo, gdy zostaje odnaleziona przez SS. 60 min



TVP 1 20:30

Korona królów. Jagiellonowie

PO ODC. 127-129 Władysław przyjmuje czeską koronę, lecz proponuje oddanie jej Witoldowi. Zbigniew Oleśnicki i Jan Hińcza w imieniu króla proszą o rękę księżniczki Holszańskiej. Wszyscy są przekonani, że chodzi o najstarszą z nich, Wasyliś. Sonka z kolei marzy o oświadczeniach podskarbiego. Husyci biorą do niewoli Zawiszę i Femkę. Rycerz zostaje oskarżony o szpiegostwo. 40 min



TVN 21:35

Lipowo. Zmowa milczenia

PO ODC. 5 Danielowi i Weronice udaje się obezwładnić strzelca, który grasował na festynie. Pisarka podejrzewa, że Ziętar ma coś wspólnego ze zniknięciem Majki. Próbuje znaleźć dowody jego winy. Przypadkowo odkrywa sekret Pawła. Policjant stawia sobie za cel zniszczenie wścibskiej koleżanki. Blanka ogłasza dobrą nowinę – wkrótce ona i Senior Kojarski zostaną rodzicami. 65 min

TVP 1 16:05

Dziedzictwo



PT ODC. 207-211 Seher, zamiast wyznać Yamanowi miłość, mówi mu,

jak bardzo została zraniona. Selim decyduje się na wyjazd. Frata wprowadza się do Alego. Bora manipuluje Neslihan. Ikbal przejmując przesyłkę z fałszywymi dokumentami. 55 min

TVP 1 15:20

Dom



ND 1 Rok 1945. Mieszkańcy warszawskiej kamienicy starają się

zapomnieć o tragicznych przeżyciach okresu okupacji. Schronienia w stolicy szuka posądzony o dezercję i zdradę Andrzej Talar, były partyzant. Po drodze poznaje Basię. 100 min

TVP 2 23:10

Stulecie Winnych 2



PO ODC. 15-17 Kazia i Władek są świadkami śmierci syna sąsiadów. Ania

przyjmuje oświadczenia Kazimierza. Po ślubie zamieszkuje w Warszawie. Kiedy w stolicy powstaje getto, jej mąż wpada na pomysł biznesu. Irena znika bez śladu. 45 min

TVP 2 17:15

Zakazany owoc



PT ODC. 398-402 Ender, tak samo jak Dogan, inscenizuje strzelaninę.

Rozstaje się też z Gagatayem. Cetin stara się upokorować wypadek i doprowadzić do śmierci Ekina. Z kolei Emir nie ustaje w staraniach wyswatania Canera z Gamze. 55 min

TVN 20:00

Czarnobyl



ND 5-OST Włania, Borys i Walerij, w obliczu bierności działaczy partyj-

nych i ich lekceważącej postawy wobec nauki, decydują się ujawnić prawdę o wybuchu reaktora jądrowego. Stawiają na szali nie tylko swoją reputację, ale i życie. 105 min

TVP 1 17:55

Klan



PT ODC. 4271-4275 Heniutka przekazuje Bolka, aby sam pojechał na

premierę spektaklu Weroniki. Alina sugeruje Elżbiecie, że Jerzy powinien skonsultować się z kardiologiem. Milda reaguje emocjonalnie na widok córki. Gustaw ucieka ze ślubu. 30 min

TVP 2 21:10

Bardotka



ND 4 Śmierć ukochanego dziadka jest dla Brigitte ciosem. Na szczę-

ście niebawem zaczynają się zdjęcia do filmu „Babetta idzie na wojnę”, gdzie ma wystąpić u boku Jacques'a Charriera. 22-letni aktor zakochuje się w niej bez pamięci. 70 min

TVP 2 18:45

Akacyjowa 38



PT ODC. 296-301 W grobach Manuel i Germana nie ma

ciała. Po wyjściu z więzienia Cayetana planuje zemstę na inspektorze Mauro. Ten trafia na ślad tajemniczej dziewczynki z fotografii. Víctor kupuje pierścionek zaręczynowy dla Marii Luisy. 50 min

TVP 2 21:55

Na sygnale



PO ODC. 525-527 Perkusista zespołu rockowego w trakcie koncertu

zaczyna skarżyć się na silny ból ręki. Badanie potwierdza zawał. Ugodzony podczas interwencji w brzuch Nowy potrzebuje pilnej pomocy. Britney i Piotr walczą o życie kolegi. 35 min

ALE KINO+ 20:10

Crossfire



SR 1, 2 Była policjantka Jo wypoczywa z bliskimi na Wyspach Kana-

ryjskich. Jej małżeństwo z Jasonem przechodzi kryzys. Problemy rodzinne schodzą na dalszy plan, gdy w hotelu zjawiają się uzbrojeni napastnicy, którzy celują do turystów. 120 min

TVP 1 20:35

Ojciec Mateusz 30



SR 386 Natalia zmaga się z trudami więziennego

życia. Bezon zgadza się ją chronić. Nocul i jego koledzy usiłują zdobyć listę pasażerów pechowego lotu. Liczą, że wśród nich jest prawdziwy przemytnik. Aresztują pewnego tancerza. 55 min

TVP 2 21:40

Dom pod Dwoma Orłami



SR 6 17 września Związek Sowiecki napada na Polskę

W nocy Zofię budzą walenie do drzwi. Szablewska ma nie wiele czasu na spakowanie rzeczy. Wraz ze Zbyszkim i bliźniętami zostaje w bydłym wagonie wywieziona w głąb ZSRR. 50 min

POMAGANIE JEST NATURALNE JAK ODDYCHANIE!

Kup kultową czapkę, która pomaga.

Cały przychód* z jej sprzedaży wesprze
32. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

wielka orkiestra
świątecznej
pomocy

dla dzieci
i dorosłych

14⁹⁹ /szt.

TYLKO
w Biedronce



Biedronka
Codziennie niskie ceny

SPONSOR GŁÓWNY



Oferta obowiązuje do 2.01.2024 r. Produkt dostępny do wyczerpania zapasów.
*Z wyłączeniem VAT.

Tego zapewne nie wiedzieliście



ZAWSZE DUŻO PRACOWAŁA, A WYCHOWANIE DZIECI SPOCZYWAŁO GŁÓWNIEM NA JEJ BARKACH. Mimo to potrafiła utrzymać świetny kontakt z córkami – Karoliną Wajdą i Wiktorią Padlewską.

– Nigdy nie podniosłam na nie głosu, wystarczyło moje spojrzenie, żeby wszystko zrozumiały. Nigdy nie kłamały. Ta relacja między nami do dziś jest bardzo bliska – opowiadała w jednym z wywiadów. I nie były to czcze słowa. Ci, którzy znają aktorkę, przyznają, że dla córek zrobiłaby wszystko.



Chyba żadna inna polska aktorka nie nadawała się tak idealnie do roli Izabeli Łęckiej w ekranizacji „Lalki” jak ona. Pochodzenie dało o sobie znać!

Beata Tyszkiewicz

Niepokorna arystokratka

Jak każda arystokratka może się pochwalić drzewem genealogicznym sięgającym korzeniami wiele wieków wstecz. Nie spędziła życia, leżąc i pachnąc. Choć już jako nastolatka była niepokorna i sprawiała kłopoty nauczycielom, odniosła wielki sukces zawodowy.

Nie każdy może się pochwalić tym, że urodził się w królewskim pałacu. Beata Tyszkiewicz może. Potomkini arystokratycznego rodu, hrabianka, mogła liczyć na dostanie życie. Tyle że był to rok 1938 i nad polską zbierały się czarne chmury. – Moje wczesne dzieciństwo, beztroskie, zapowiadające najszcześniejsze życie na świecie, wydaje mi się po latach trochę nierealne, jak z literatury lub filmu – wspominała po latach. Po powstaniu jej ojciec trafił do niewoli, a po wojnie nie zdecydował się na powrót do kraju – wkrótce założył drugą rodzinę w Wielkiej Brytanii. Matka przyszłej aktorki sama więc musiała wychować ją i jej młodszego brata. Bywało więc bardzo ciężko.

**Posagowo piękna
i z wrodzoną elegancją
świetnie nadawała się
do ról arystokratek
i szlachcianek.**

Szkolne kłopoty

Jej pochodzenie, obcowanie od najmłodszych lat z ludźmi pełnymi dumy i elegancji mogłyby wskazywać na to, że i ona rośnie na damę. I wyrosła, ale na bardzo nowoczesną damę, która pali, przeklina i potrafi sama zadbać o rodzinę. Jako nastolatka podjęła naukę w elitarnym gimnazjum im. Narcyzy Żmichowskiej. Nie podobało jej się tam. – Ujrzałam sześćset ułożonych panienek, które – trzymając się za ręce – snuły się na pauzach po wyfroterowanych korytarzach – wspominała. Długo miejsca w tej szkole nie zagrzała, gdyż zaproponowano jej rolę w filmowej adaptacji „Zemsty”. Zadebiutowała na ekranie, ale ucierpiała na tym nauka – miała na świadectwie jedenaście dwój i nie dość, że nie zdała do następnej klasy, to usunięto ją ze szkoły. Edukację kontynuowała w liceum z internatem prowadzonym przez siostry niepokalanki w Szymanowie. Do matury dojrzała, ale jej nie zdała. Przyjęto ją jednak do warszawskiej PWST i pozwo-

lono zdać egzamin dojrzałości eksternistycznie.

Bez szczęścia w miłości

Długo w szkole teatralnej miejsca nie zagrzała. Wyrzucono ją, gdyż... reklamowała maseczki kosmetyczne. I może dobrze, gdyż dzięki temu mogła bez przeszkód grać w filmach i pracować nad swoją karierą, w czasie gdy jej rówieśniczki studiowały. W latach 60. niemal nie schodziła z planu filmowego. Wtedy też poznała Andrzeja Wajdę. Zagrała epizod w jego „Samsonie”, ale reżyser był nią zachwycony i gdy trzy lata później kompletował obsadę „Popiołów”, natychmiast pomyślał o Beacie. Romans, który od dawna wisiał w powietrzu, szybko stał się faktem. Jednak, jak aktorka sama później przyznała, była za młoda, by docenić to, co miała. Doszło więc do rozwodu. Jeszcze dwa razy wychodziła za mąż i dwa razy się rozwodziła. I tak największą miłością jej życia stały się córki – Karolina i Wiktoria.

BS



Jako jurorka w „Tancu z gwiazdami” pokazała inną twarz. Czasem zakładała, zażartowała. Zawsze też zawiązywała swoje oceny, co uczestnicy doceniali.

FOT.: FORUM < EAST NEWS

PANNA KLARA



MIAŁA 16 LAT, GDY W JEJ SZKOLE POJAWIŁ SIĘ ASYSTENT REŻYSERA ANTONIEGO BOHDZIEWICZA, KTÓRY SZUKAŁ DZIEWCZYNY WYGLĄDAJĄCEJ JAK PANIENKA ZE SZLACHECKIEGO DWORKU. Tak Beata Tyszkiewicz dostała rolę Klary w filmie „Zemsta”. Nie zdała przez to do następnej klasy, ale dowiedziała się, co chce robić w przyszłości. I rzeczywiście już wkrótce była rozchwytywana aktorką.

Kalendarz kibica

Piątek 2 lutego

- 10:00** **Tenis** – Puchar Davisa – mecz: Uzbekistan – Polska **POLSAT SPORT**
11:45 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody Pucharu Świata w Chamonix – zjazd mężczyzn **EUROSPORT 1**
17:20 **Koszykówka mężczyzn** – ORLEN Basket Liga – mecz: Muszynianka Dornelo Sokół Łańcut – Dziaki Warszawa **POLSAT SPORT EXTRA**
17:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga – mecz: PGE GIEK Skra Bełchatów – Indykpol AZS Olsztyn **POLSAT SPORT**
20:55 **Piłka nożna** – Liga francuska – mecz: RC Strasbourg – Paris Saint-Germain **CANAL+ SPORT 5**

Sobota 3 lutego

- 14:50** **Piłka ręczna mężczyzn** – ORLEN Superliga – mecz: Grupa Azoty Unia Tarnów – Industria Kielce **POLSAT SPORT EXTRA**
16:00 **Skoki narciarskie** – Zawody Pucharu Świata w Willingen **TVN, EUROSPORT 1**
17:30 **Siatkówka kobiet** – TAURON Liga – mecz: Grot Budowlani Łódź – PGE Rysice Rzeszów **POLSAT SPORT**
18:25 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: CD Alavés – FC Barcelona **ELEVEN SPORTS 1**
19:55 **Piłka nożna** – Liga holenderska – mecz: AFC Ajax Amsterdam – PSV Eindhoven **POLSAT SPORT EXTRA**
20:55 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: Girona FC – Real Sociedad **CANAL+ SPORT**
20:55 **Piłka nożna** – Liga francuska – mecz: FC Nantes – RC Lens **CANAL+ SPORT 2**
00:00 **Koszykówka mężczyzn** – NBA – mecz: Philadelphia 76ers – Brooklyn Nets **CANAL+ SPORT**

Niedziela 4 lutego

- 14:00** **Tenis** – Turniej WTA w Linzu – mecz finałowy gry pojedynczej **CANAL+ SPORT 2**
14:45 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga – mecz: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Asseco Resovia Rzeszów **POLSAT SPORT**
14:55 **Piłka nożna** – Liga angielska – mecz: Manchester United FC – West Ham United FC **CANAL+ SPORT**
16:10 **Skoki narciarskie** – Zawody Pucharu Świata w Willingen **TVN, EUROSPORT 1**
17:20 **Koszykówka mężczyzn** – ORLEN Basket Liga – mecz: Legia Warszawa – Arged BM Stal Ostrów Wielkopolski **POLSAT SPORT EXTRA**
20:00 **Snooker** – Turniej German Masters – mecz finałowy **EUROSPORT 1**
20:40 **Piłka nożna** – Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Juventus FC **ELEVEN SPORTS 1**
20:55 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt **CANAL+ SPORT**
21:30 **Koszykówka mężczyzn** – NBA – mecz: Washington Wizards – Phoenix Suns **CANAL+ SPORT 2**

Poniedziałek 5 lutego

- 17:00** **Siatkówka kobiet** – TAURON Liga – mecz: #VolleyWrocław – Grupa Azoty Chemik Police **POLSAT SPORT**
20:55 **Piłka nożna** – Liga angielska – mecz: Brentford FC – Manchester City FC **CANAL+ SPORT**
20:55 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: Rayo Vallecano – Sevilla FC **CANAL+ SPORT 2**

Wtorek 6 lutego

- 14:00** **Tenis** – Turniej WTA w Abu Zabi – mecz 1. rundy gry pojedynczej **CANAL+ SPORT**
17:15 **Lekkoatletyka** – ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024 **POLSAT SPORT**
19:55 **Koszykówka mężczyzn** – EuroCup – mecz: WKS Śląsk Wrocław – Turk Telekom Ankara **POLSAT SPORT EXTRA**
20:30 **Siatkówka mężczyzn** – Liga Mistrzów – rewanżowy mecz fazy play-off **POLSAT SPORT**

Środa 7 lutego

- 17:15** **Biathlon** – Mistrzostwa świata – Nowe Miasto na Morawach 2024 – sztafeta mieszana **TVP SPORT**
17:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga – mecz: Trefl Gdańsk – Bogdanka LUK Lublin **POLSAT SPORT**
17:50 **Piłka ręczna kobiet** – ORLEN Superliga Kobiet – mecz: EKS Start Elbląg – MKS URBIS Gniezno **POLSAT SPORT EXTRA**
20:55 **Piłka nożna** – Puchar Hiszpanii – mecz półfinałowy **TVP SPORT**

Czwartek 8 lutego

- 11:50** **Kolarstwo** – UAE Tour – 1. etap **EUROSPORT 2**
16:25 **Hokej** – Turniej prekwifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo – mecz: Polska – Estonia **TVP SPORT**
17:50 **Piłka ręczna mężczyzn** – ORLEN Superliga – mecz: Energa Wybrzeże Gdańsk – ORLEN Wisła Płock **POLSAT SPORT EXTRA**
04:30 **Boks** – Walka o pas WBO World w Las Vegas – waga junior lekka: Teofimo Lopez – Jaime Ortiz **CANAL+ SPORT 2**



Polacy w tym roku zagrają na MŚ elity po 21 latach przerwy. Na awans do IO czekają jeszcze dłużej – od 1992 roku.

TVP SPORT 16:25

Turniej prekwifikacyjny do IO w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo

[Hokej] Choć kolejne zimowe igrzyska olimpijskie zostaną rozegrane dopiero w lutym 2026 roku, to już trwa walka, aby na nich wystąpić. O swój bilet do Włoch walczą również polscy hokeiści. Jeden z turniejów drugiej rundy prekwifikacji zostanie rozegrany w Sosnowcu. Oprócz Białej-Czerwonych wystąpią w nim Estonia, Ukraina i Korea Południowa. Jedynie zwycięzca imprezy zachowa szansę na awans do IO. Natomiast ostatni etap kwalifikacji odbędzie się na przełomie sierpnia i września.

Polscy kibice liczą, że nasi reprezentanci spiszą się równie dobrze, jak w ubiegłorocznych mistrzostwach świata Dywizji 1. Wówczas wygrali cztery z pięciu spotkań i zapewnili sobie awans do elity. Rozbudziło to nadzieje, że podopieczni trenera Roberta Kalabera również skutecznie przejdą w kwalifikacjach do igrzysk olimpijskich. Jednak polscy hokeiści to nie jest nimi bardzo trudna droga. Na początek imprezy zmierzą się z Estonią. Potem z rywalem, którego najbardziej obawiają – Ukrainą. Turniej zakończą starciem z Koreą Południową.



Puchar Świata w Willingen

SKOKI NARCIARSKIE Skoczkowie po przerwie na mistrzostwa świata w lotach wracają do rywalizacji w Pucharze Świata. Czekają ich rywalizacja na Mühlenkopfschanze. Do grona faworytów należy znakomicie dysponowany od początku tego sezonu Andreas Wellinger. Niemiec raz indywidualnie triumfował w Willingen, jednak miało to miejsce w 2017 roku. Jego groźnym rywalem będzie Anže Lanišek. Forma Słowenca wyraźnie zwyżkuje i przesuwa się on w górę

w klasyfikacji generalnej. Przed rokiem w pierwszym konkursie indywidualnym zajął drugie miejsce na podium.



Anže Lanišek wygrał w tym roku na skoczni w Ga-Pa

Liga włoska: Inter Mediolan – Juventus FC



PIĘKA NOŻNA Starcie zespołów, które prawdopodobnie między sobą będą rozstrzygać rywalizację o scudetto. Choć walkę z nimi będzie próbował też nawiązać AC Milan. Inter Mediolan ma już na swoim koncie pierwsze w tym sezonie trofeum. Dwa tygodnie temu zdobył Superpuchar Włoch, pokonując w finale SSC Napoli. Spotkanie tych ekip w rundzie jesiennej zakończyło się remisem. 140 min

ELEVEN SPORTS 1 20:40 ND

Liga hiszpańska: Real Madryt – Atletico Madryt



PIĘKA NOŻNA To już trzecie derby Madrytu w ciągu niespełna miesiąca. W styczniu Real i Atletico rywalizowały w Superpucharze Hiszpanii i Copa del Rey. Obydwa te mecze obfitowały w bramki i rozstrzygały się w dogrywkach. Każda z ekip wygrała po jednym spotkaniu. Co ciekawe, gole przypieczętowujące zwycięstwa w tych meczach strzelali rezerwowi. 130 min

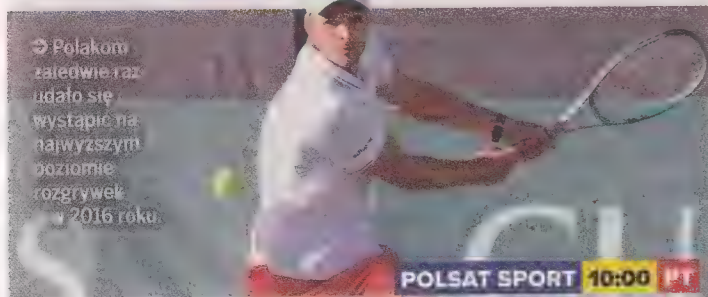
CANAL+ SPORT 20:55 ND

ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024



LEKKOATLETYKA Dziesiąta, jubileuszowa edycja imprezy. Organizatorzy zaplanowali dwanaście konkurencji. Gwiazdą biegu na 60 metrów przez płotki powinna być Pia Skrzyszowska. Polka będzie miała silne rywalki, m.in. Reette Hurske (złota medalistkę ubiegłorocznych HME na tym dystansie) i Tobi Amusan (mistrzynię olimpijską z Tokio na 100 m ppł.). 165 min

POLSAT SPORT 17:15 WT



➔ Polakom zaledwie raz udało się wystąpić na najwyższym poziomie rozgrywek w 2016 roku.

POLSAT SPORT 10:00 PT

Puchar Davisa: Uzbekistan – Polska

TENIS Stawką meczu w Taszkencie jest awans do Grupy Światowej I Pucharu Davisa. W polskiej kadrze powinien znaleźć się bardzo dobrze prezentujący się na początku 2024 roku Hubert Hurkacz. Formę

potwierdził swoim występem w Australian Open. Brakuje mu zaledwie jednego startu w narodowych barwach, żeby zapewnić sobie udział w igrzyskach olimpijskich w Paryżu. 120 min

Kropka TV

3w1
TELEWIZJA
ROZRYWKA
PORADY



Bądźmy w kontakcie

**POLUB NAS
NA FACEBOOKU!**

**CODZIENNIE NOWE TREŚCI:
ciekawostki | porady | rozrywka**



PLANETE+ 22:00 PT

Ratując Wenecję

REPORTAŻ Podnoszenie się poziomu morza zagraża historycznej zabudowie Wenecji. Zawarta w wodzie sól niszczy zabytki, krusząc zaprawę, kamień i cegły. Po latach planowania pobudowano kosztowny system zapór wokół miasta. Nadzieje na ocalenie zabytkowej perły Włoch upatruje się również w okalających ją bagnistych wysepkach. 60 min



ALÉ KINO+ 10:40 ND

Robert De Niro. W centrum uwagi

BIOGRAFIA Portret laureata dwóch Oscarów, który zapisał się w kinematografii kreacjami m.in. w „Taksówkarzu” i „Wściekłym byku”. Twórcy zgłębia przeszłość artysty i pokażą, jak mistrzowsko oddaje emocje granych postaci. Wykorzystają fragmenty filmów i wywiadów. 70 min

BBC EARTH 11:00 ND



➔ Wybrzeże Szkieletów to miejsce łwich łowów.



➔ Największe na świecie legowiska żółwi zielonych znajduje się na wyspie Raine Island. Jego przyszłość jest zagrożona.

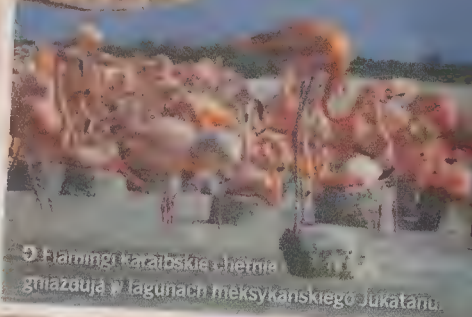
Planeta Ziemia 3

Świat przyrody na naszych oczach ulega coraz większym przeobrażeniom. Wyprawa do odległych zakątków planety pomaga zrozumieć, jak dzikie zwierzęta przystosowują się do nowych wyzwań.

NATURA Kontynuacja legendarnej serii dokumentalnej, w której sir David Attenborough przybliży najdalsze zakątki globu. W ciągu pięciu lat twórcy odwiedzili 43 kraje na sześciu kontynentach. Wykorzystali pionierską technologię filmowania, by z różnych perspektyw pokazać, jak zmienia się planeta. Pierwszy odcinek zabierze widzów między innymi na owiane złą sławą

Wybrzeże Szkieletów w Namibii. Tu najstarsza pustynia świata styka się z zimnymi wodami Atlantyku, a wygłodzone lwy polują na kolonię ptaków morskich. W lagunach meksykańskiego Jukatanu wody są bardzo zasolone. Mimo nieprzyjaznych warunków zjawiają się tu flamingi karaibskie. Ich potomstwo będzie musiało przetrwać tropikalne burze, które

nadeszły przedwcześnie. Filmowcy odwiedzają też między innymi legowiska żółwi na Raine Island, kotiki afrykańskie na półwyspie Robberg i wybrzeża Arktyki, które na przestrzeni sezonów ulegają gwałtownej transformacji. Pokazując jak przedstawiciele fauny walczą o przetrwanie w środowisku, które nieustannie się zmienia. 70 min



➔ Flamingi karaibskie chętnie gniazdują w lagunach meksykańskiego Jukatanu.

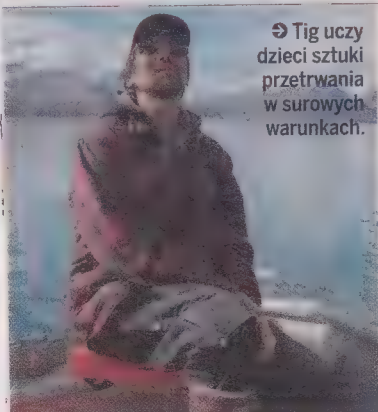
Życie na Alasce

SPOŁECZEŃSTWO Rdzeni mieszkańcy Alaski żyją zgodnie z rytmem natury. Właśnie korzystają z nadejścia cieplejszych dni. Apasingokowie wybierają się do obozu odległego o ponad 110 km. Będą polować na ptaki i szukać kłów morsów. Marvin Agnot łowi ryby. Tig Strassburg buduje z dziećmi pomieszczenie, które ma uniemożliwić niedźwiedziom wejście do chaty. 60 min



Sąsiadując z Putinem

REPORTAŻ Katya Adler podróżuje po krajach sąsiadujących z Rosją. Odwiedza m.in. Polskę i kraje bałtyckie. Podpatruje pracę grupy hakerów walczących z rosyjską dezinformacją. Śledzi białuchę arktyczną, wykorzystywaną rzekomo w celach szpiegowskich. Rozmawia z pilotem myśliwca. Każdy z etapów jej wędrówki przybliży konsekwencje rozpętanej przez Putina wojny. 65 min



➔ Tig uczy dzieci sztuki przetrwania w surowych warunkach.

NATIONAL GEOGR. 21:00 WT

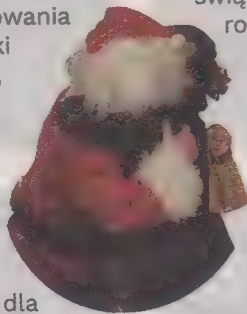
BBC BRIT 22:00 SR

Świąteczne wsparcie seniorów od Fundacji Biedronki

Są takie miejsca, gdzie na święta patrzy się bez radości. Gdzie jest bieda, samotność lub po prostu zmartwienia związane z podupadającym zdrowiem. Ale są też takie, gdzie osoby starsze tryskają energią i humorem mimo sędziwego wieku. Wszędzie tam jest Fundacja Biedronki - w grudniu przygotowała ponad 32 tysiące paczek na święta dla mieszkańców ośrodków opieki, zorganizowała 100 wigilii dla samotnych osób starszych, chorych i ubogich oraz sfinansowała ponad 630 spotkań świątecznych dla seniorów z terenów wiejskich.

„Radosne Święta z Fundacją Biedronki”

Fundacja Biedronki przekazała prezenty dla seniorów przebywających w ośrodkach całodobowej opieki (m.in. domów pomocy społecznej, hospicjów, schronisk dla osób bezdomnych). Akcja objęła 387 placówek, które otrzymały produkty potrzebne do przygotowania 32 427 świątecznych paczek. W skład paczki świątecznej weszły: ciastka, miód, herbaty, kawa oraz kosmetyk.



„Akcja kolacja”

W grudniu odbyło się 100 spotkań wigilijnych dla seniorów i innych osób z grup szczególnie wrażliwych. Fundacja przyznała organizacjom pomocowym granty w wysokości od 6 do 10 tys. złotych. Dofinansowanie pozwoliło na przygotowanie spotkania świątecznego z ciepłymi daniami oraz atrakcji, np. występu zespołu, kolędowania lub wizyty św. Mikołaja.

„Danie Wspólnych Chwil”

W programie „Danie Wspólnych Chwil” Koła Gospodyń Wiejskich organizują dla seniorów cykliczne spotkania przy wspólnym stole. W grudniu miały one charakter świąteczny. W całym kraju w ostatnim miesiącu 2023 roku odbyło się ponad 630 wydarzeń, w których uczestniczyło ponad 18 tysięcy seniorów. To była dla nich okazja, by spotkać się z sąsiadami i wspólnie spędzić czas.

Paczki dla Powstańców Warszawskich

Fundacja Biedronki wspiera Związek Powstańców Warszawskich. W grudniu Powstańcy zrzeszeni w Związku otrzymali od Fundacji Biedronki paczki bożonarodzeniowe, w których znalazły się m.in. słodycze, herbata, kawa, barszcz, oliwa, owoce w stoiku, mieszanka suszonych owoców na kompot, kielbasy i ciasto.



Fundacja
Biedronki

piątek 7 lutego



16:15 Program kulinarny **16:40** Kierunek zdrowie **17:15** Przy muzyce po Śląsku **17:30** Dzieje się **17:45** Silesia fiesz **18:05** Przy muzyce po Śląsku **19:00** Koncert życzeń **20:00** Koncert w TVS **21:35** Program dla dorosłych **22:10** Muzyczne podróże

TVP 3 **DVB** **TVP 3**

BIAŁYSTOK 17.50 Z przystupem **18.05** Przystanek Kultura **18.30** Obiektyw **19.00** Bez kantów **19.40** Dwory i dworki Lubelszczyzny **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 18.00 Internetowy zawrót głowy **18.10** Rozmowa dnia **18.30** Zbliżenia **19.00** Ogólne poruszenie **19.45** Po okłaskach **21.30** Zbliżenia – wieczorne

GDAŃSK 17.30 Panorama **17.50** Polska morska **18.00** Reportaż **18.30** Panorama **19.00** Forum „Panoramy” **19.15** Reportaż **21.30** Panorama **21.44** Forum „Panoramy”

KATOWICE 17.36 Ratownicy **18.00** Ekona-tura **18.30** Aktualności **18.53** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Pokój na poddaszu **21.30** Aktualności **21.45** Aktualne Śląskie

KRAKÓW 18.30 Kronika **18.59** Tematy dnia **19.12** Turystyczna jazda **19.23** W dobrej wierze **19.44** Jedź bezpiecznie **21.30** Kronika

LUBLIN 19.00 Gość „Panoramy lubelskiej” **19.21** Powiat łączyński w obiektywie **19.30** Etno po lubelsku **19.45** Magazyn sportowy **21.30** Panorama lubelska – fiesz

ŁÓDŹ 18.30 Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Przed ligą **19.10** Rozmowa dnia **19.30** Reportaż **19.45** Kiedy, jak nie teraz... **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 19.02 Lustra – Wielkopolska Warta Poznania **19.31** Receptury z klasztornej ogrodu. Różnorodność biologiczna i kulturowe dziedzictwo **21.29** Teleskop

RZESZÓW 18.01 Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **18.30** Aktualności **19.00** Kopisto 6 **19.30** Stacja Rzeszów Główny **21.31** Aktualności

SZCZECIN 18.00 Raport naukowy **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Dziewczyny ze Lwowa 2 **19.43** Mój pies i inne zwierzątka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.57 Film dokumentalny **18.30** TKW **18.51** Kurier Mazowiecki **19.08** Film dokumentalny **19.33** Qadrans qłtury **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza – fiesz

WROCŁAW 18.01 Z Archiwum Telewizji Wrocław **18.30** Fakty **18.57** Rozmowa „Faktów” **19.11** Errata do biografii **19.39** Odkryj regiony **21.30** Fakty **21.44** Rozmowa „Faktów”

sobota 8 lutego

TVP 3 **DVB** **TVP 3**

BIAŁYSTOK 18.15 Polacy na ratunek Żydom **18.30** Obiektyw **19.05** Świadczenie czasu **19.20** Nad Niemnem **19.35** Piosenka u Ciebie **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 18.15 Eko-opcja – magazyn **18.30** Zbliżenia – mag. inf. **19.00** Tajemnica grobu Kopernika **21.30** Zbliżenia – wieczorne **21.50** Pogoda wieczorna

GDAŃSK 18.00 Reportaż TVP Gdańsk **18.30** Panorama **19.00** Reportaż TVP Gdańsk – cykl reportaży **21.30** Panorama **21.45** Reportaż TVP Gdańsk – cykl reportaży

KATOWICE 19.10 Z historią w tle **19.30** Aktualności sprzed lat **19.45** Recepta na zdrowie **21.37** Wiadomości sportowe TVP 3 Katowice **21.45** Poczytania

KRAKÓW 18.15 Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.30** Kronika **18.57** Rzec w kulturze **19.15** Kronika kulturalna **19.30** Wesołe lata Telewizji Kraków **21.30** Kronika

LUBLIN 17.45 Strefa otwarta **18.15** Polacy na ratunek Żydom **18.30** Panorama lubelska – fiesz **19.00** Dokument w TVP 3 Lublin **21.30** Panorama lubelska – pr. inf.

ŁÓDŹ 18.19 Teatr Wielki zza kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **19.00** Łódzka nauka **19.15** Moje miejsce **19.30** Reportaż **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 18.02 Seans dla każdego **18.30** Teleskop **18.48** Film fabularny **19.33** Spadkobiercy powstania wielkopolskiego **21.31** Teleskop **21.46** Wiadomości sportowe

RZESZÓW 18.01 Zakamarki przeszłości **18.30** Aktualności **19.00** Liczy się pasja **19.15** Odkrywanie Podkarpacia **19.45** Podkarpaska scena przebojów **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Wojownicy czasu – cykl reportaży **18.00** Reportaż **18.30** Kronika **18.52** Złota kolekcja **19.50** Film dokumentalny **21.30** Kronika

WARSZAWA 18.01 Film dokumentalny **18.15** Twórcy polecają **18.26** TKW **18.48** Kurier Mazowiecki **19.08** Film dokumentalny **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 18.01 Drogi wiary **18.30** Fakty **18.52** Pełnia wiary **19.16** Szlachetne zdrowie **19.29** Pasma zdarzeń **21.30** Fakty **21.44** Szlachetne zdrowie



15:25 Szlagroreka **16:00** Koncert życzeń **17:45** Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Nie z tego świata – melodram., Niem. 2017 **19:45** Śląska karuzela **21:10** Szlagierowa lista **23:10** Koncert życzeń **0:50** Przy muzyce po Śląsku **1:20** Program kulinarny

niedziela 9 lutego

TVP 3 **DVB** **TVP 3**



14:30 Śląska karuzela **16:00** Koncert życzeń **17:50** Szlagierowa lista **19:45** Koncert w TVS **21:45** Kino TVS: Statek Marzeń: Kuba – film obycz., Niem./Austria 2016 **23:35** Koncert życzeń **1:25** Śląska karuzela **2:50** Pasma ciekawostek **4:25** Śląska karuzela

TVP 3 **DVB** **TVP 3**

BIAŁYSTOK 18.00 Tomek na granicach... Rzeczypospolitej **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, pogoda **19.05** Żyjący Kościół **19.30** Źródła wiary **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 18.30 Zbliżenia **18.50** Z miłości do zwierząt **19.25** Zamknięty świat **19.45** Całkiem niezła historia **21.30** Zbliżenia – wieczorne **21.50** Pogoda wieczorna

GDAŃSK 18.00 Droga **18.30** Panorama **19.00** Czytanie przed snaniem **19.10** Cały ten sport **19.40** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama **21.45** Reportaż TVP Gdańsk

KATOWICE 18.20 Czy o tym wiecie **18.30** Aktualności **18.53** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Dej pozor **19.50** Credo **21.37** Wiadomości sportowe TVP 3 Katowice

KRAKÓW 18.03 Rzec w kulturze **18.30** Kronika **18.55** Bliżej polityki **19.11** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **19.26** Szalom na Szerokiej 2019 **21.30** Kronika

LUBLIN 18.00 Piosenka u Ciebie **18.30** Panorama lubelska – fiesz **19.00** Film dokumentalny **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 17.45 W archiwach **18.02** Depozyt wiary **18.30** Łódzkie wiadomości dnia – pr. inf. **19.00** Film dokumentalny **21.30** Łódzkie wiadomości dnia – pr. inform.

POZNAŃ 18.30 Teleskop **18.55** Pociąg do Wielkopolski **19.09** Reportaż TVP Poznań **19.30** Sportowy weekend **21.30** Teleskop **21.52** Teleskop kulturalny

RZESZÓW 17.30 Koncerty Telewizji Rzeszów **18.30** Aktualności **19.00** Dokument w TVP Rzeszów **19.15** Rusz się, człowieku **19.30** Sportowe wydarzenia **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.35 Arka **18.00** Sanatoria – cykl reportaży **18.30** Kronika **19.03** Tajemnice początków Polski. Wyspa władców – film dokumentalny **21.30** Kronika

WARSZAWA 18.15 Ludzie z Mazowsza **18.30** TKW **18.51** Kurier Mazowiecki **19.09** Strefa Mazowska – magazyn **19.27** Kościół z bliska **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 18.07 Tekieli. Krótki przewodnik po duszy **18.30** Fakty **18.57** Film dokumentalny **21.30** Fakty – program informacyjny **21.44** Agro-Fakty – magazyn

poniedziałek 10 lutego

TVP 3 **DVB** **TVP 3**

BIAŁYSTOK 17.40 W kotle historii Reportaże kresowe **18.30** Obiektyw **19.05** Gość „Obiektywu” **19.05** Kronos **19.30** jacy Kościół **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 18.00 W drodze do Silesia de Compostella **18.10** Rozmowa **18.30** Zbliżenia **19.00** Eko-opcja **19.45** Silesia z ekologią **21.30** Zbliżenia – wieczorne

GDAŃSK 18.30 Panorama **19.00** „Panoramy” **19.15** Reportaż TVP Gdańsk **19.30** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama **21.44** Forum „Panoramy”

KATOWICE 18.30 Aktualności **18.53** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Dej pozor **19.50** Credo **21.37** Wiadomości sportowe TVP 3 Katowice

KRAKÓW 18.30 Kronika **18.59** Tematy dnia **19.12** Nowohucka kronika **19.20** Niecodziennik **19.30** Magazyn sportowy **19.46** Wodna odyseja **21.30** Kronika

LUBLIN 18.00 Wojownicy czasu **18.30** Panorama lubelska **19.00** Gość „F. lubelskiej” **19.21** Języczek u wagi **19.30** Historia mediów **21.30** Panorama lubelska – fiesz

ŁÓDŹ 18.15 Skarby Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.46** Sport **19.00** Rozmowa dnia **19.15** Polityka **19.30** Grywka **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 18.01 Wydarzyło się w polsce... **18.30** Teleskop **18.55** Teleskop **19.10** Lustra – Wielkopolska Warta **19.40** Medycyna i ty **21.30** Teleskop

RZESZÓW 18.01 Sportowe wydarzenia **18.30** Aktualności **19.00** Konkret **19.45** Rusz się, człowieku **21.30** Gość **21.45** Gość TVP Rzeszów

SZCZECIN 18.00 Nie taka prosta droga **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Dziewczyny ze Lwowa 3 **19.45** Rzec **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 18.15 Mój pies i inne zwierzątka **18.30** TKW **18.51** Kurier Mazowiecki **19.09** Film dokumentalny **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 18.14 Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.57** Rozmowa „Faktów” **19.10** Fakty sport **19.18** Musimy się **21.30** Fakty **21.44** Rozmowa „Faktów”



16:00 Silesia fiesz **16:10** Schyłek **16:20** Aktywny senior **16:45** Silesia fiesz **17:45** Silesia fiesz **18:00** Rosamunde Pilcher: Odziedziczona **19:11** Errata do biografii **19:39** Odkryj regiony **21:30** Fakty **21:44** Rozmowa „Faktów” **22:00** Napisana: Morderstwo

wtorek 6 lutego



16:00 Silesia flesz **16:10** Podróże z wędrownymi motylami **16:45** Detektyw Monk **17:45** Silesia flesz **18:00** Kino TVS: Statek marzeń – Mauritius – film obyczaj., Niem. 2022 **19:55** Columbo **21:40** Napisła: Morderstwo **22:35** jest temat **23:00** Silesia flesz



BIAŁYSTOK 18.15 Jedź na zdrowie **18.30** Obiektów **18.55** Gość „Obiektów” **19.10** Reportaż ekumeniczny **19.30** U źródeł wiary **21.30** Obiektów

BYDGOSZCZ 18.00 Mamę dzieci **18.10** Rozmowa dnia **18.30** Zbliżenia **19.00** Mocne wsparcie **19.45** Nad Drwęcą **21.30** Zbliżenia – wieczorne **21.50** Pogoda wieczorna

GDAŃSK 18.00 Reportaż TVP Gdańsk **18.30** Panorama **19.00** Forum „Panoramy” **19.15** Reportaż TVP Gdańsk **19.35** Moja praca **21.30** Panorama **21.44** Forum „Panoramy”

KATOWICE 18.20 Wręcz przeciwnie **18.30** Aktualności **18.53** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Pokój na poddaszu **21.30** Aktualności **21.45** Aktualne Śląskie

KRAKÓW 18.05 Niecodziennik **18.15** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.30** Kronika **18.59** Tematy dnia **19.12** FilMOTEKA małopolska **21.30** Kronika

LUBLIN 18.30 Panorama lubelska – flesz **19.00** Gość „Panoramy lubelskiej” **19.21** Stop! Kultura **19.45** Niezwykłe historie z pocztówek **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 18.15 Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **19.00** Rozmowa dnia **19.15** Wybieram zdrowie **19.30** Puls regionu **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 18.01 Wydarzyło się w Wielkopolsce... **18.30** Teleskop **18.55** Temat dnia **19.10** Lustra **19.39** Kobiety powstania wielkopolskiego **21.29** Teleskop

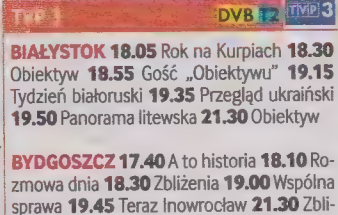
RZESZÓW 18.15 Odkryj regiony **18.30** Aktualności **19.00** Interwencje **19.15** Z życia regionu **19.30** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **21.30** Aktualności **21.45** Gość TVP Rzeszów

SZCZECIN 18.00 Wędrowiec polski **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Dziewczyny ze Lwowa 3 **19.43** Zaginione – odnalezione **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 18.30 TKW **18.50** Kurier Mazowiecki **19.05** Film dokumentalny **19.32** Mazowsze. Sacrum i Profanum **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 18.14 Naturalnie Dolny Śląsk **18.30** Fakty **18.57** Rozmowa „Faktów” **19.11** Wschód **19.28** Słownik polsko-ąpski **21.30** Fakty **21.44** Rozmowa „Faktów”

środa



BIAŁYSTOK 18.05 Rok na Kurpiach **18.30** Obiektów **18.55** Gość „Obiektów” **19.15** Tydzień białoruski **19.35** Przegląd ukraiński **19.50** Panorama litewska **21.30** Obiektów

BYDGOSZCZ 17.40 A to historia **18.10** Rozmowa dnia **18.30** Zbliżenia **19.00** Wspólna sprawa **19.45** Teraz Inowrocław **21.30** Zbliżenia – wieczorne **21.50** Pogoda wieczorna

GDAŃSK 18.05 Raport gospodarczy **18.30** Panorama **19.00** Forum „Panoramy” **19.15** Droga **19.45** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama **21.44** Forum „Panoramy”

KATOWICE 18.30 Aktualności **18.53** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Pokój na poddaszu **19.45** Recepta na zdrowie **21.30** Aktualności **21.45** Aktualne Śląskie

KRAKÓW 18.02 Nowohucka kronika filmowa **18.15** Spichlerz smaków **18.30** Kronika **18.59** Tematy dnia **19.12** Jedź bezpiecznie **19.24** Kwartet **19.42** Niecodziennik **21.30** Kronika

LUBLIN 19.00 Gość „Panoramy lubelskiej” **19.21** Szlakiem lubelskich sztetli **19.30** Szlachetne zdrowie **19.45** Magazyn sportowy **21.30** Panorama lubelska – flesz

ŁÓDŹ 18.15 Obalamy mity medyczne **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **19.00** Rozmowa dnia **19.15** Samorządni **19.45** Łódź światło-czuła **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

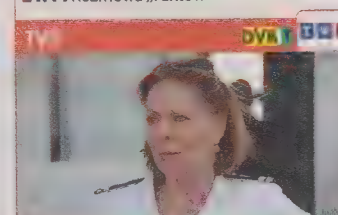
POZNAŃ 17.36 Wiek to tylko liczba **18.01** Wydarzyło się w Wielkopolsce... **18.30** Teleskop **18.55** Temat dnia **19.10** Lustra **19.39** Wielkopolskie Centrum Onkologii **21.29** Teleskop

RZESZÓW 18.15 Paragraf **18.30** Aktualności **19.00** Magazyn kultury **19.14** Z życia regionu **19.30** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **21.30** Aktualności **21.45** Gość TVP Rzeszów

SZCZECIN 18.00 Tacy byliśmy **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Dziewczyny ze Lwowa 3 **19.45** Kłamstwa i mity Polski Ludowej **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

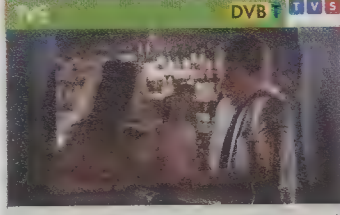
WARSZAWA 17.57 Film dokumentalny **18.30** TKW **18.51** Kurier Mazowiecki **19.08** Film dokumentalny **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 19.11 Z Unią na Ty **19.26** Szlakiem drewnianych kościołów **19.38** Tekieli. Krótki przewodnik po duszy **21.30** Fakty **21.44** Rozmowa „Faktów”



16:00 Silesia flesz **16:10** Aktywny senior **16:30** Przy muzyce po Śląsku **16:45** Detektyw Monk **17:45** Silesia flesz: Pogoda **18:00** Kino TVS: Statek marzeń: Palau – film obyczaj., Niem./Austria 2016 **19:55** Columbo **20:00** Napisła: Morderstwo **23:00** Silesia flesz

czwartek 8 lutego



16:10 Podróże z wędrownymi motylami **16:45** Detektyw Monk **17:45** Silesia flesz **18:00** Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Ostatnia wola naszego ojca – melodram., Niem. 2018 **19:55** Columbo **21:40** Napisła: Morderstwo **22:35** Pasma ciekawostek



BIAŁYSTOK 18.15 Turbo Podlasie **18.30** Obiektów **18.50** Gość „Obiektów” **19.10** Pilna sprawa **19.25** Królewskie sekrety **19.45** Świadkowie czasu **21.30** Obiektów

BYDGOSZCZ 17.45 Bez barier **18.00** Woda bydgoska **18.10** Rozmowa dnia **18.30** Zbliżenia **19.00** O nauce bez przerwy **19.45** To jest temat na reportaż **21.30** Zbliżenia

GDAŃSK 17.30 Panorama **17.50** Reportaż TVP Gdańsk **18.30** Panorama **19.00** Forum „Panoramy” **19.15** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama **21.44** Forum „Panoramy”

KATOWICE 18.00 Chodźmy do teatru **18.30** Aktualności **18.53** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Pokój na poddaszu **21.30** Aktualności **21.45** Aktualne Śląskie

KRAKÓW 18.30 Kronika **18.59** Tematy dnia **19.12** Kronika kulturalna **19.22** Pełnosprawni **19.42** Nowohucka kronika filmowa **21.30** Kronika

LUBLIN 19.00 Gość „Panoramy lubelskiej” **19.22** Języczek u wagi **19.30** Pieniądz – rynek – człowiek **19.45** Zobacz, co słychać **21.30** Panorama lubelska – flesz

ŁÓDŹ 18.16 Wybieram zdrowie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **19.00** Rozmowa dnia **19.15** Kulturalna zima **19.30** Sport po łódzku **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 18.01 Wydarzyło się w Wielkopolsce... **18.30** Teleskop **18.55** Temat dnia **19.10** Wiek to tylko liczba **19.30** Reportaż TVP Poznań **19.40** Medycyna i ty **21.29** Teleskop

RZESZÓW 18.01 Kwartet **18.30** Aktualności **19.00** Interwencje **19.15** Stacja Rzeszów Główny **19.30** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **21.30** Aktualności **21.45** Gość TVP Rzeszów

SZCZECIN 18.00 Raport naukowy **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Dziewczyny ze Lwowa 3 **19.45** Całkiem niezła historia **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.57 Film dokumentalny **18.30** TKW **18.48** Kurier Mazowiecki **19.08** Film dokumentalny **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.36 Film dokumentalny **18.30** Fakty **18.57** Rozmowa „Faktów” **19.11** Seans dla każdego **19.43** Wschód **21.30** Fakty **21.44** Rozmowa „Faktów”

Kropka TV

3x1

TEŻ NA FACEBOOKU!

OBSERWUJ NASZ PROFIL I BAW SIĘ DOBRZE!

WWW.FACEBOOK.COM/KROPKATV

SKANUJ I OBSERWUJ

Hity na cały tydzień!

KINO POLSKA 21:55 HD

CZERWONY PAJĄK

Fabula filmu powstała w oparciu o fikcyjną historię Lucjana Staniaka zwanego Czerwonym Pajakiem oraz autentyczny życiorys jedynego seryjnego mordercy nastolatka: Karola Kota zwanego „wampirem z Krakowa”

Dobre, bo polskie!

Pierwszy lutowy tydzień obfituje w telewizji w ciekawe pozycje filmowe i serialowe oraz wciągające programy rozrywkowe! A wszystko to naszej rodzimej, polskiej produkcji!

TVN FABULA 17:50 HD

NIE KŁAM KOCHANIE

Kobieciarz wpada w finansowe tarapaty, a jedynym ratunkiem wydaje się majątek cioci z zagranicy. Mężczyzna musi jednak znaleźć narzeczoną i wziąć ślub.

TVP 1 20:20 HD

ZATOKA SZPIGÓW

Franz zdradza swojemu ojcu, że pracuje dla aliantów. Chce, by ten pomógł mu w sabotażu podczas prób torpedowych.

TVP 1 15:10 SD

BRUNET WIECZOROWA PORĄ

Kultowa komedia Stanisława Barei.
Wielki plus za cudowny ekranowy
duet: Krzysztof Kowalewski
i Wiesław Gołas

KINO POLSKA 20:00 WT

CHEMIA

Fabula filmu jest luźno oparta na
wydarzeniach z życia reżysera i jego
żony Magdaleny Prokopowicz,
założycielki fundacji Rak'n'Roll.

KINO POLSKA 20:00 ŚR

RÓŻYCZKA

Obraz został wyróżniony
wieloma nagrodami,
m.in. Złotymi Lwami
na festiwalu w Gdyni.
Naprawdę warto!

TVN FABUŁA 17:55 PG

OSZUKANE

Dramat oparty
na prawdziwych
wydarzeniach. Tragiczna
pomyłka sprzed lat teraz
zbiera żniwo.

POLSAT 20:05 ND

WYGRAĆ MARZENIA

Film dowodzący, że nigdy nie
warto się w życiu poddawać.
Madre i piękne kino!

TVP 2 20:00 SD

THE VOICE SENIOR

Do kolejnego etapu programu,
„Nokautu”, przeszło 24 uczestników
– po sześć osób z każdej drużyny.

POLSAT 16:25 ND

ZAKOCHANI

Ciepła komedia romantyczna
w gwiazdorskiej obsadzie. Film
rozgrzeje serce mimo chłodu
za oknem!

TVP 1

DVB 12

- 4:50 **Klan** (4270) – telen., Pol. 2023 (powt.)
 5:20 **Dziedzictwo** (206) – obycz., Turcja
 6:10 **Złoty chłopak** (108) – obycz., Turcja
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
 7:30 **Agape blisko Ciebie** – magazyn religijny, Polska 2023-2024
 8:00 **Agrobiznes extra** – progr. inform.
 8:10 **Agropogoda** – program informacyjny
 8:20 **Gra słów. Krzyżówka** (607)
 8:45 **Ranczo 10** (126) – obycz., Pol. 2016
 9:40 **Komisarz Alex 14** (175) – krym.
 10:40 **Ojciec Mateusz 23** (301) – krym.
 11:30 **Kuchnia Jagiellonów** (16) – mag.
 12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
 12:30 **Agropogoda** – program informacyjny
 12:35 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn
 12:50 **NATURA W JEDYNCE: Era przyrody** (3-ost.): Zmiany – film dokumentalny, Wielka Brytania 2020, wyk. Anna Friel
 14:00 **Złoty chłopak** (109) – obycz., Turcja
 14:55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (730)
 16:05 **Dziedzictwo** (207) – obycz., Turcja
 17:00 **Teleexpress; Pogoda**
 17:20 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 17:55 **Klan** (4271) – telen., Polska 2023
 18:25 **Leśniczówka** (825) – telenowela, Polska 2023
 19:00 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
 19:30 **Program informacyjny 19.30**
 19:55 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
 20:15 **Pogoda; Sport**

KOMEDIA OBYCZAJOWA



- 21:35 **Brunet wieczorową porą**
 ★★★ – Polska 1976, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Wiesław Gołas, Wojciech Pokora, Józef Nalberczak
 Nocą w mieszkaniu Michała pojawia się niejaki Dziadek Krepak, który ginie w niejasnych okolicznościach. Gospodarz musi rozwiązać zagadkę jego śmierci. Pomaga mu przyjaciel Kazik. Chce zastawić pułapkę na sprawcę.
 22:20 **Zatoka szpiegów** (4) – serial szpiegowski, Polska 2023 (powt.)
 23:15 **Instynkt pierwotny** – thriller, ★★ USA 2019, reż. Nick Powell, wyk. Nicolas Cage, Famke Janssen, Kevin Durand, Jeremy Nazario
 1:05 **Twardziele** – komedia kryminalna, ★★ USA 2012, reż. Fisher Stevens, wyk. Al Pacino, Christopher Walken, Alan Arkin, Julianna Margulies
 2:50 **Kleopatro, do dzieła** – komedia ★★ kostiumowa, Wielka Brytania 1964, reż. Gerald Thomas, wyk. Sid James, Kenneth Williams, Kenneth Connor

TVP 2

DVB 12

- 4:35 **Na dobre i na złe** (773) – serial obyczajowy, Polska 2020
 5:30 **M jak miłość** (1505) – serial obyczajowy, Polska 2020
 6:20 **Anna Dymna – spotkajmy się:** Mateusz Żebrowski – talk-show, Polska
 6:55 **Rodzinka.pl** (137) – serial komediowy, Polska 2015
 7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2024
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
 11:15 **Natura bez granic 2** (6) – serial dokumentalny, Polska 2023
 11:50 **Barwy szczęścia** (2932) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
 12:30 **Koło fortuny** (1421) – telet., Polska
 13:15 **Akacja 38** (272) – telenowela, Hiszpania 2015
 14:05 **Va banque** (301) – teleturniej, Polska
 14:35 **Na sygnale** (524) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
 15:05 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział** (233) – serial obyczajowy, Niemcy/Austria 2023
 16:00 **Koło fortuny** (1422) – telet., Polska
 16:35 **Familiada** – teleturniej
 17:15 **Zakazany owoc** (398) – telenowela, Turcja 2018-2020
 18:10 **Lepsza połowa 2** (21) – serial komediowy, Polska 2020
 18:45 **Akacja 38** (296) – telenowela, Hiszpania 2015
 19:35 **Barwy szczęścia** (2932) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)

SERIAL OBYCZAJOWY



- 20:40 **Barwy szczęścia** (2933) – Polska 2024
 Po spotkaniu z Czesławem i Agnieszką Kasia nie może dojść do siebie. Gdy Łukasz wraca do pracy, przejmuje opiekę nad dziećmi. Jej myśli są jednak zupełnie gdzie indziej. Tolek namawia Sadowską, by pogodziła się z Walerią.
 20:50 **Postaw na milion** – teleturniej, Pol.
 21:40 **Tak to leciało!** (22) – teleturniej muzyczny, Polska 2023
 22:30 **Panorama**
 23:10 **KINO RELAKS: Najlepszy** – film obyczajowy, USA 2009, reż. Shana Feste, wyk. Carey Mulligan, Susan Sarandon, Pierce Brosnan, Aaron Johnson
 1:00 **Doktor No** – film sensacyjny, ★★ Wielka Brytania 1962, reż. Terence Young, wyk. Sean Connery, Ursula Andress, Joseph Wiseman
 3:00 **Piosenka dla Mii** – melodramat, ★★ Niemcy 2019, reż. Mira Thiel, wyk. Tim Oliver Schultze, Paula Kalenberg, Angela Roy, Daniel Friedrich

POLSAT

DVB 12

- 4:45 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
 8:40 **Malanowski i partnerzy** (625, 626) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
 9:40 **Sekrety rodziny** (300) – serial parodokumentalny, Polska 2023
 10:40 **Dlaczego ja?** – serial parodokumentalny, Polska 2015
 11:40 **Gliniarze** (666) – serial parodokumentalny, Polska 2022
 12:50 **Wydarzenia**
 13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów
 13:40 **Trudne sprawy** – serial parodokumentalny
 14:40 **Dlaczego ja?** (1223) – serial parodokumentalny, Polska 2023
 15:50 **Wydarzenia, pogoda**
 16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów
 16:30 **Na ratunek 112** (572) – serial parodokumentalny, Polska 2021
 17:00 **Gliniarze** (748) – serial parodokumentalny, Polska 2022
 18:00 **Pierwsza miłość** (3746) – serial obyczajowy, Polska 2023
 18:50 **Wydarzenia**
 19:25 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
 19:45 **Sport, pogoda**
 20:00 **Farma** (90) – reality show, Polska 2023

FILM PRZYGODOWY



- 21:45 **Niesamowity Spider-Man 2**
 ★★ – USA 2014, reż. Marc Webb, wyk. Andrew Garfield, Emma Stone, Jamie Foxx, Dane DeHaan, Colm Feore, Felicity Jones, Paul Giamatti, Sally Field
 Parker próbuje godzić obowiązki ucznia z wyzwaniem, jakie stawia przed nim bycie superbohaterem. Tymczasem Harry Osborn kontynuuje eksperyment ojca. Ciężko chory mężczyzna uważa, że uratować go może tylko transfuzja krwi pochodzącej od Spider-Mana.
 0:10 **21** – film sensacyjny, USA 2008, reż. Robert Luketic, wyk. Jim Sturgess, Kevin Spacey, Laurence Fishburne, Kate Bosworth, Aaron Yoo
 Benowi brakuje funduszy na ukończenie studiów. Matematyk Micky Rosa oferuje mu pomoc. Zaprasza chłopaka do grupy wybitnych studentów, którzy wykorzystują swoje matematyczne zdolności w kasynach Las Vegas.
 2:45 **Nasz nowy dom** (160, 161) – reality show, Polska 2019

TVN

DVB 12

- 5:35 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 5:50 **Ukryta prawda** (866) – serial parodokumentalny, Polska 2018
 6:50 **Kuchenne rewolucje** (1/14): Czeladź, Lawendowy Dom – program rozrywkowy, Polska 2017
 7:45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
 11:30 **Ukryta prawda** (1292, 1437, 891) – serial parodokumentalny, Polska 2021
 14:35 **Szpital** (868) – serial parodokumentalny, Polska 2018
 15:40 **Doradca smaku** (38) – magazyn kulinarny, Polska 2023
 15:45 **Kuchenne rewolucje** (2): Biała Podlaska, Pizzeria Solare – program rozrywkowy, Polska 2017
 16:50 **Ukryta prawda** (1293) – serial parodokumentalny, Polska 2021
 Beata martwi się o starszego brata, który nie ma szczęścia w miłości. Bezskutecznie próbuje go wyswatać. Mężczyzna zaczyna spotykać się z fryzjerką Elizą. Siostra odkrywa jej kłamstwa.
 17:55 **Detektywi** (24) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
 Do Anny Potaczek i Macieja Dębosza zgłasza się mężczyzna, który podejrzewa żonę o romans z chłopakiem ich dorosłej córki. Prosi detektywów o sprawdzenie, czy to prawda. Śledczy zaczynają obserwować kobietę.
 19:00 **Fakty**
 19:30 **Sport, pogoda**
 19:50 **Uwaga!** – magazyn reporterów

DRAMAT WOJENNY



- 21:00 **Bękarty wojny** – USA/
 ★★ Niemcy 2009, reż. Quentin Tarantino, wyk. Brad Pitt, Christoph Waltz, Eli Roth, Mélanie Laurent, Diane Kruger, Michael Fassbender, Til Schweiger
 II wojna światowa. Porucznik Raine formuje jednostkę do walki z hitlerowcami złożoną z żydowskich ochotników. Zemstę na nazistach planuje też Shosanna, której rodzinę zamordowano.
 23:20 **Wcielenie** – horror, Chiny/USA 2021, ★★ reż. James Wan, wyk. Annabelle Wallis, Maddie Hasson, George Young, Michole Briana White
 1:35 **Kuba Wojewódzki** (8): Bracia Kacperczyk i Sonia Bohosiewicz – talk-show, Polska 2023
 2:45 **Dowody zbrodni** (2) – serial kryminalny, USA 2008-2009
 3:40 **Szpital** (245) – serial parodokumentalny, Polska 2014
 4:25 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 4:40 **Recepta na stary dom 3** (9) – program rozrywkowy, USA 2018



20:00 **JAK TO ROBIĄ SINGLE**

5:00 **Szkoła** (627, 381) – serial paradokum., Polska 2018

6:55 **Szpital** (952) – serial paradokum., Polska 2019

7:50 **Ukryta prawda** (1050, 722, 723) – serial paradokumentalny, Polska

10:45 **Ewa Sama piecze** (19)

10:50 **Zapiskane w gwiazdach** (24) – serial paradok., Pol.

11:50 **Opowieści małżeńskie 2** (15) – serial paradokumentalny, Polska

12:50 **Szpital** (953) – serial paradokum., Polska 2019

13:50 **Sąd rodzinny** (104) – serial fab.-dok., Polska

14:50 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (23) – serial fab.-dokum., Polska 2019

15:50 **Paloma** (15) – telen.

16:55 **Szpital** (467, 647) – serial paradok., Pol. 2015-2016

18:55 **Ukryta prawda** (1139) – serial paradok., Polska

19:55 **Ewa Sama piecze** (20)

20:00 **Jak to robią single** ★★ – komedia, USA 2016, wyk. Dakota Johnson

22:30 **Miami Vice** – film ★★ sensacyjny, USA/Niemcy/Paragwaj/Urugwaj 2006

1:00 **Mój sąsiad morderca** (2) – dok., USA/W. Bryt.

2:00 **Tajemnice pół śmierci** (6) – serial dok., USA 2016



20:00 **ZEMSTA SOKOŁA**

6:00 **Nash Bridges** (7, 8) – serial sens., USA 1996

8:00 **Kobra – oddział specjalny** (9, 10) – serial sensacyjny, Niemcy 2017

10:00 **Zbuntowany anioł** (135, 136) – telenowela

12:00 **Lekarze na start** (23-26) – serial obycz., Polska 2017

14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (334, 335) – serial obyczajowy, Polska 2020

16:00 **Kobra – oddział specjalny** (11, 1) – serial sensacyjny, Niemcy 2017

18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (698, 699) – serial obycz., Polska 2023

20:00 **Zemsta Sokoła** ★★ – film sensacyjny, USA 2014, reż. Emie Barbarash, wyk. Neal McDonough, Michael Jai White, Laila Ali, Lateef Crowder

22:00 **Ocalenie** – thriller, ★★ Kanada/USA/W. Bryt. 2015, reż. Steven C. Miller, wyk. Bruce Willis, Kellan Lutz, Gina Carano, D.B. Sweeney

0:00 **Pole rażenia** – thriller, ★★ USA 1993, reż. Rowdy Herrington, wyk. Bruce Willis, Sarah Jessica Parker, Dennis Farina, Tom Sizemore

2:05 **ZOBACZ TO!**



18:00 **ŁOWCY SKARBÓW. KTO...**

6:00 **Pierwsza miłość** (3745) – serial obycz., Polska 2023

6:50 **Dlaczego ja?** (1258) – serial fab.-dok., Pol. 2023

7:50 **Nasz nowy dom** (110)

8:50 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (237)

9:50 **Trudne sprawy** – serial paradokum., Polska 2020

11:50 **Policjantki i Policjanci** (256) – obycz., Polska 2017

12:55 **Gliniarze** (441) – serial paradokum., Polska 2020

13:55 **Na ratunek 112** (342) – serial paradok., Pol. 2019

14:25 **Malanowski i partnerzy** (344, 346)

15:25 **Uroczysko** (34) – serial krym., Polska 2023-2024

16:00 **Policjantki i Policjanci** (851) – obycz., Polska 2022

17:00 **Sekrety rodziny** (67) – serial paradok., Pol. 2018

18:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (192) – reality show

19:00 **Policjantki i Policjanci** (1090) – obycz., Polska 2023

20:00 **Uroczysko** (31-34) – krym., Polska 2023-2024

22:05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (734, 735) – krym., Pol. 2023

0:05 **Love Island. Wyspa miłości** (8) – reality show

2:05 **Interwencja** – magazyn



20:05 **POLICJANCY...**

6:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (2)

6:55 **Tłit** (947) – pr. publ., Pol.

7:25 **Kobra – oddział specjalny 17** (3) – sens.

8:25 **Morderstwa w Midsomer 6** (2) – krym.

10:30 **Konstrukcyjne katastrofy** (6) – dok., USA

11:25 **Pomysł na dom 4** (4)

11:50 **WP News 11:50** (760)

12:00 **Hitlerowska olimpiada**

13:00 **Jedziemy na wakacje!** (2)

13:25 **Jedziemy na wakacje 2** (2)

13:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** (22, 23)

15:50 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (7) – dok.

16:50 **WP News 16:50** (760)

17:00 **Morderstwa w Midsomer 6** (4) – krym.

19:05 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (8) – dok.

20:05 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (9) – serial dokumentalny, Polska 2023

21:00 **Mistrzowie Kabaretu 10** (2)

22:05 **Mistrzowie Kabaretu 9** (6)

23:00 **Mistrzowie Kabaretu 11** (7, 8)

1:00 **Kabaret na żądanie** (30)

2:00 **Kabaret! 4** (2)



20:00 **FUKS**

6:00 **Fools Gold** – etiuda filmowa, Polska 2020

6:20 **Miłość Kropka.pl 2** (1) – serial paradok., Polska

7:10 **Kabaretowe hity** (3)

8:20 **Potop Redivivus** – film ★★ historyczny, Polska 2014, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Daniel Olbrychski, Tadeusz Tomnicki

12:00 **Katastrofy w przestworzach** (48, 77, 201, 202) – dok.

16:00 **Burliwe Seattle** ★ – film katastroficzny, USA 2012, reż. Jason Bourque, wyk. Esai Morales, Ona Grauer, MacKenzie Porter

17:50 **Celnicy** (1-4) – serial dok., Wielka Brytania 2008

20:00 **Fuks** – kom. sens., Pol. ★★ 1999, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Maciej Stuh, Agnieszka Krukówna, Janusz Gajos

21:50 **STRASZNE PIĄTKI: Egzorcysta: Początek** – horror, Pakistan/Fr./Wlk. Bryt./Wł./USA 2004, reż. Renny Harlin, wyk. Stellan Skarsgård, Izabella Scorupco

0:05 **STRASZNE PIĄTKI: Smakosz** – horror, Niemcy/USA 2001, wyk. Justin Long

2:00 **Serce, serduszek** – dram. ★★ obyczajowy, Polska 2014

4:30 **Żegnaj, Ameryko!** – film ★★ obycz., Niem./Polska 1994



12:00 **Damy i wieśniaczki. PL** (2) – fab.-dok., Polska 2016

13:00 **Diabelnie boskie 2** (2)

13:30 **Sekrety życia** (32)

14:35 **Za głosem serca** (76)

15:45 **Express, pogoda**

16:05 **Raport smogowy** – pr. inf.

16:06 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (3)

17:15 **DeFacto 13** (20)

17:45 **Express, pogoda**

18:05 **Usterka 15** (7)

18:40 **Złomowisko PL 7** (16)

19:45 **Express, pogoda**

20:05 **Rzeczy, których nie nauczyłeś mnie ojciec** (3)

20:40 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (9)

21:45 **Express, pogoda**

22:05 **Diabelnie boskie 2** (17, 18) – reality show, Pol.

23:00 **Damy i wieśniaczki. PL 7** (6) – serial fab.-dok.



10:50 **Blue** – anim.

11:35 **Bing 4** – anim.

12:00 **Dinopociąg 2** – anim.

12:35 **Blaze i megamaszyny 3**

13:00 **Alvin!!! I wiewiórki 5**

13:35 **Grizzy i lemingi** – anim.

14:00 **Mustang: Duch wolności**

15:00 **Miraculum: Biedronka i Czarny Kot** – anim.

16:00 **Blue** – anim.

16:35 **Smerfy 2** – anim.

17:00 **Pingwiny z Madagaskaru** – anim.

19:05 **Psi Patrol 3** – anim.

20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (689) – obycz.

21:00 **Najśmieszniejsi** (1)

22:00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (11)

23:00 **Stan Helsing** – horror ★★, kom., Kanada/USA 2009

0:50 **Czerwone światła** ★★ – thriller, Hiszp./USA 2012



6:00 **Strażnik Teksasu** (15, 16) – serial sens., USA

8:00 **Policjantki i Policjanci** (1089) – obycz., Polska 2023

9:00 **Kobra – oddział specjalny** (8, 9) – sens.

11:05 **Wieżeniec** (8-11) – dok.

13:00 **Policjantki i Policjanci** (427, 428) – obycz., Pol. 2018

15:00 **Kobra – oddział specjalny** (10, 11) – sens.

17:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 2** (19) – sens.

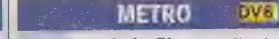
18:00 **Strażnik Teksasu** (14, 15) – serial sens., USA

20:00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (56-58) – serial krym., USA 2004

23:00 **Krwawa zemsta** – film ★★ sens., Wielka Brytania 2019

0:50 **Mecenas Lena Barska** (18) – obycz., Polska 2018

1:50 **Mordercze pary** (1)



8:15 **Szkoła filmowa** (3, 4)

9:15 **Prawo Agaty** (13)

10:10 **Nowa Maja w ogrodzie 4** (24)

10:45 **Niezwykłe Stany Prokopa** (2)

11:20 **Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15**

12:20 **Usterka 7** (3)

12:50 **Celnicy na straży Europy 4** (2, 3)

13:50 **Złodzieje 3** (4)

14:35 **NASA – archiwum tajemnic 4** (2)

15:35 **Gorączka złota 10** (21)

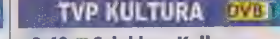
16:35 **Dr House 7** (1-3)

19:35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 5** (23, 24)

21:40 **San Andreas** – dramat ★★ katastroficzny, USA 2015

23:55 **Wygrać ze śmiercią** ★★ – film sensacyjny, USA 1990

1:55 **Formuła E**



8:40 **Szlakiem Kolberga**

9:20 **Pestka** – dramat ★★ psychologiczny, Polska 1995

11:00 **Tajemnica Enigmy** (3)

11:55 **Robert Mitchum, buntownik z Hollywood**

13:00 **Legends rocka** – dok.

14:10 **Pół serio** ★★ – komedia, Polska 2000

15:50 **Na kredyt** – film ★★ obyczajowy, Polska 2008

16:35 **Zmruż oczy** ★★ – komediodramat, Pol. 2003

18:15 **Wędrowiec polski**

18:55 **Galeria sztuki na ekranie** – dok., Wlk. Bryt.

20:00 **Żyje się tylko dwa razy** – film sensacyjny, ★★ Wielka Brytania 1967

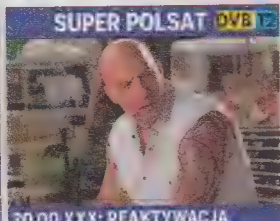
22:05 **Polowanie na ćmy** (5)

23:10 **Nakarmić kruki** ★★ – dramat obycz., Hiszp. 1976

1:10 **Prezent** – anim., Niemcy



20.45 KABARETOMANIACY
6:15 Zakochaj się w Polsce
6:45 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
8:20 Familiada – teleturniej
8:55 Va banque – telet.
9:25 Koło fortuny – telet.
10:05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10:40 Postaw na milion – telet.
12:35 Familiada – teleturniej
13:10 Czterdziestolatek (18) – serial obycz., Polska 1977
14:20 Rodzinka.pl (172, 173) – serial kom., Polska 2016
15:30 Kabaretomaniacy (38, 39) – pr. rozrywkowy
17:25 Va banque – telet.
17:55 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
18:35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
19:40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20:10 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
20:45 Kabaretomaniacy (45) – program rozrywkowy
21:45 Postaw na milion – telet.
23:35 Kabaret. Super Show Dwójki (8) – program rozrywkowy, Polska 2020
0:35 Koło fortuny – telet.
2:00 Kabaret Ani Mru-Mru – pr. rozrywkowy, Polska



20.00 XXX: REAKTYWACJA
6:00 SuperLudzie (24) – serial dok., Polska 2018
6:30 Na ratunek 112 (95-98) – serial paradok., Pol. 2017
8:30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 2 (18) – reality show, Polska
10:00 Wydarzenia
10:30 Nasz nowy dom (88) – reality show, Polska 2017
11:30 Dagmara szuka męża (8) – reality show, Polska
12:30 Świat według Kiepskich (453, 191)
13:45 Z klimatem i z pasją (152) – pr. publ., Pol. 2020-2023
14:15 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 2 (19) – reality show, Polska
15:50 Wydarzenia
16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny
16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny
16:50 Nasz nowy dom (245) – reality show, Polska 2021
17:50 Świat według Kiepskich (219, 36, 535, 536) – kom.
20:00 xxx: Reaktywacja – film
20:05 sens., Chiny/Kan./USA 2017
22:15 Zakładnik z Wall Street – kryminał, USA 2016
0:20 SuperLudzie Extra – magazyn, Polska
0:30 Polacy za granicą (42)



21.05 PIĘKNY UMYŚL
6:00 Znaki (5) – serial kryminalny, Polska 2018
7:00 Rekrut 5 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2022-2023
8:55 Flash 8 (5) – serial s.f., USA 2021-2022
9:50 Rekrut 5 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2022-2023
11:45 Flash 8 (5, 6) – serial s.f., USA 2021-2022
13:35 MacGyver 5 (7, 8) – serial akcji, USA 2020-2021
15:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2000
17:20 MacGyver 5 (9, 10) – serial akcji, USA 2020-2021
19:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2000
21:05 Piękny umysł – dramat
21:05 psychologiczny, USA 2001, reż. Ron Howard, wyk. Russell Crowe, Ed Harris, Jennifer Connelly
23:55 Obietnica – dramat
23:55 kryminalny, USA 2001, reż. Sean Penn, wyk. Jack Nicholson, Vanessa Redgrave, Patricia Clarkson
2:30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2000



19.30 PRZYJACIELE 5
6:00 Ameryka według Ala 2 (1, 2) – serial komediowy, USA 2021-2022
6:55 Bob kocha Abisholę 3 (11, 12) – serial kom., USA
7:50 Młody Sheldon 6 (2, 3) – serial kom., USA 2022-2023
8:35 Dwóch i pół 4 (21-24) – serial kom., USA 2007
10:30 Teoria wielkiego podrywu 11 (13-18) – serial kom., USA 2017
13:05 Przyjaciele 4 (22-24) – kom., USA 1997-1998
14:35 Przyjaciele 5 (1-3) – serial komediowy, USA 1998-1999
16:05 Młody Sheldon 6 (4, 5) – serial kom., USA 2022-2023
17:00 Teoria wielkiego podrywu 11 (19-24) – serial kom., USA 2017
19:30 Przyjaciele 5 (4-9) – serial komediowy, USA 1998-1999
22:30 Dwóch i pół 5 (1-4) – serial komediowy, USA 2007-2008
0:10 Miasteczko South Park 8 – serial animowany dla dorosłych, USA 2004
0:40 Miasteczko South Park 13 – serial animowany dla dorosłych, USA 2009
1:05 Blok Ekipa 2 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015
2:00 Ameryka według Ala 2 (1, 2) – serial kom., USA



20.00 7 MINUT
6:00 Miasta rytm (2, 3) – serial dokumentalny, Polska 2019
8:00 Nowy kabaretowy rejs 5 (3, 4) – program rozrywkowy, Polska 2022
10:05 Gry wojenne – film dokumentalny, Polska 2008
12:40 Paciorki jednego różańca – dramat społ., Polska 1979, wyk. Augustyn Halotta, Marta Straszna
14:55 Pianista – dramat
14:55 wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania/Polska 2002, reż. Roman Polański, wyk. Adrien Brody
18:00 1920. Wojna i miłość (12, 13) – serial historyczny, Polska 2010
20:00 7 minut – film sensacyjny
20:00 Pol. 2010, wyk. Przemysław Sadowski, Anna Prus
22:05 Lokal zamknięty – komedia, Polska 2021, wyk. Paweł Kościł, Eryk Kulm
23:50 Cztery panie
23:50 thriller, Polska 2015, wyk. Filip Pawiak, Adam Woronowicz
1:45 Trójkąt bermudzki
1:45 dramat sensacyjny, Polska 1987, wyk. Jan Peszek, Leonard Pietraszak
3:50 Jeziorak – thriller, Polska
3:50 2014, wyk. Jowita Budnik

TVP SERIALE
9:30 Złotopolscy (944) **10:00 Klan** (853) **10:35 Ranczo 10** (122) **11:25 Ojciec Mateusz 16** (209) **12:25 Rodzinka.pl** (18, 19) – serial komediowy, Polska 2011
13:40 Ojciec Mateusz 12 (160) **14:40 Ojciec Mateusz 13** (161) **15:35 Komisarz Alex 11** (140) **16:20 Na sygnale** (448, 449) **17:30 Ranczo 10** (123, 124) **19:30 Ojciec Mateusz 13** (162) **20:25 Ojciec Mateusz 19** (248) **21:25 Ranczo 10** (125, 126) **23:20 Ojciec Mateusz 13** (163)

POLSAT 2
9:30 Sekrety rodziny (278, 279) **11:30 Dlaczego ja?** (1222) **12:30 Nasz nowy dom** (259) **13:30 Świat według Kiepskich** (454-456) **15:00 Trudne sprawy** (1108) **16:00 Dlaczego ja?** (1223) **17:00 48h. Zaginięci** 3 (208, 209) **19:00 Gliniarze** (790) – paradok.
20:05 Wydarzenia **21:00 Gliniarze** (792) **22:00 The Real Housewives. Żony Warszawy** (9) **23:00 Strażnik granicy** – film sensacyjny, USA 2008 **1:00 Zdrady** (187) **2:00 Wydarzenia**

FX
8:00 White Collar: Biały kołnierzyk 4 (7-9) **10:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8** (1, 2) **12:50 Kości 10** (1, 2) – krym.
14:40 Mentalista 7 (6) **15:35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7** (3) **16:30 Dr House 8** (4, 5) **18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2** (19, 20) – krym., USA
20:10 Zabójcze umysły 11 (17) **21:05 Agenci NCIS: Hawaje** (1) **22:00 Raport mniejszości** – film s.f., USA 2002 **0:50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8** (2)

POLSAT CC EXTRA
7:10 Mamuśka 3 (5, 6) **8:05 Po sąsiedzku** (21) **8:30 Po sąsiedzku 2** (1) **9:00 Świat według Kiepskich** (3-5) **10:30 Co ludzie powiedzą?** 3 (4, 5) **11:50 Allo, allo!** (6, 7) **13:00 Dwóch i pół 4** (21-24) **15:00 Tatusiowie** (14) **16:00 I kto tu rządzi?** (10, 11) **17:00 Co ludzie powiedzą?** 3 (6, 7) **18:20 Allo, allo!** (8) **18:55 Allo, allo!** 2 (1) **19:30 Tatusiowie** (15) – kom.
20:30 Świat według Kiepskich (6-8) **22:00 Po sąsiedzku 2** (2, 3) **23:00 Comedy Club** (3, 4)

KINO TV
8:55 Hook – film przygodowy, USA 1991 **11:50 Panna Marple: Kieszka pełna życia** – kryminał, Wielka Brytania 2008
13:50 Przebudzenia – dramat psychologiczny, USA 1990 **16:30 Mistrz kierownicy ucieka 3** – kom. sens., USA 1983 **18:10 Operacja: Wilk morski** – film wojenny, USA 2022
20:00 Grobowiec smoka – film przygodowy, W. Bryt./Chiny 2013
22:00 Ludzie honoru – dramat sens., USA 1992 **0:55 Wyspa diable** – horror, Kan./Niem./USA 2005

TVP POLONIA
15:50 Szansa na sukces. Opole 2024
16:45 Top 3 Marka Sierockiego
17:00 Teleexpress **17:20 Zakochaj się w Polsce** **17:55 Olś Polonia** **18:15 Niezwykłe historie Białe-Czerwonych** **18:35 Rodzinka.pl** (26) **19:05 Gra słów. Krzyżówka** **19:30 Program informacyjny** **19:55 Gość** **19:30**
20:15 Pogoda **20:20 Sport** **20:30 Na dobre i na złe** (906) **21:25 Na sygnale** (421, 422) **22:20 Czterdziestolatek** (1/21) **23:10 Panorama**

POLSAT FILM
6:00 Jedziemy na ryby! (5) **7:00 Na ratunek 112** (684-686) **8:30 Przyjaciółki** (173, 174) **10:30 Świat według Kiepskich** (31, 32, 124, 125, 199, 200) – kom., Polska
13:55 Joy – komediodramat, USA 2015 **16:35 Goniłwa** – dramat obycz., Australia 2011 **18:50 Turysta** – sens., USA/Francja 2010
21:00 Gwiazdorski piątek: Plan ucieczki 3 – film sens., USA 2019
23:00 Resident Evil: Retribucja – horror s.f., Niem./Kan./USA 2012
1:00 Ślad (55-58) – serial krym.

FX COMEDY
5:25 Futurama 6 **7:25 Simpsonowie 30** **9:15 Brzydula Betty** (14) **10:05 Jim wie lepiej** 3 (5-8) **12:00 Sposób użycia** 6 (3-8)
15:00 Jim wie lepiej 3 (9-12) **17:00 Premiera: Brzydula Betty** (15) **18:00 Diabli nadali 8** (9, 10) **19:00 Jak poznałem waszą matkę** 5 (7, 8) – kom., USA 2009-2010
20:00 Współczesna rodzina 10 (5, 6) **21:00 Family Guy: Głowa rodziny 18** **22:00 Ostra jazda** – komedia, USA 2000 **23:45 Diabli nadali 8** (9, 10)

NOWA TV
6:00 Wehikuł czasu (201-203) **6:15 TV okazje** **6:50 Wehikuł czasu** (201, 202) **7:05 Rolnicy. Podlasie** (23) **8:00 Gliniarze** (47, 48) **10:00 48h. Zaginięci** (77-79)
13:00 Daleko od noszy (40-44) **15:30 Świat według Kiepskich** (6-10) **18:00 Polacy za granicą** (57) **19:00 48h. Zaginięci** 3 (204, 205) – krym., Polska 2023
21:00 Zdrady (24) **22:00 Gliniarze** (192) **23:00 Ślad** (25, 26) **1:00 Łowcy cieni. Pod presją** (21) **2:00 Redakcja: Dział Śledczy** (30)

PARAMOUNT NETWORK
6:00 Policjka grupa pościgowa 15 (2, 3, 1) **8:50 Gwiezdny pył** – film fantasy, USA/Wielka Brytania
10:00 Islandia 2007 **11:25 W rytmie hip-hopu** – film obycz., USA 2001
13:45 Megamocny – film anim., USA 2010 **15:40 Złote dziecko** – kom. przyg., USA 1986 **17:30 W chmurach** – komediodramat, USA 2009
20:00 Igraszki losu – komedia romantyczna, USA 2001 **22:00 Grindhouse: Death Proof** – thriller
USA 2007 **0:25 Szerogowiec Rya** – dramat wojenny, USA 1998



CBS EUROPA

21.00 CHŁOPIEC
 9:45 **Kapitan Corelli**
 ★★ – melodramat, Wielka Brytania/Fr./USA 2001
 12:05 **Lot** – dramat
 ★★ obyczajowy, USA 2012
 14:45 **Naręczona dla geniusza** – komedia romant., USA 1994
 16:40 **Długi, wrześnie-wy weekend** – dram. obyczajowy, USA 2013
 18:50 **Przypadek Harolda Cricka** – komedia-dramat, USA 2006
21:00
 ★★ **Chłopiec w pasiastej piżamie** – dramat wojenny, USA/W. Bryt. 2008
 ★★ **Agent XXL** – kom., USA/Niemcy 2000
 0:50 **Lot** – dramat
 ★★ obycz., USA 2012

CBS REALITY

14:00 **Hardcorowy lombard** (8-10) 15:30 **Hardcorowy lombard 2** (1) 16:00 **Uchwycone kamera: o krok od tragedii** (7, 10, 11) 17:00 **Przeżyli katastrofę** (7) 18:00 **Na straży kanadyjskich granic 2** (12-15) – serial dok.
 20:00 **Uwięzieni w domu** 21:00 **Tatuaż do poprawki** (3, 4) 23:00 **Telefon alarmowy** – zgłaszające zgłoszenia (2)

EPIC DRAMA

6:00 **Detektyw Murdoch** 16 (18-20) 8:35 **Agenci NCIS** 14 (15-18) 12:10 **Detektyw Murdoch** 14 (10, 11) – krym.
 14:05 **Detektyw Murdoch** 15 (1, 2) 15:55 **Agenci NCIS** 14 (17, 18) 17:50 **Detektyw Murdoch** 16 (18, 19) 19:40 **Premiera: Agenci NCIS** 14 (19, 20) – serial sens., USA
 21:30 **Dom obietnic** (5) 22:30 **Dalgliesh 2** (2) 0:30 **Detektyw Murdoch** 14 (8, 9) 2:05 **Dom obietnic** (5) – kostium.

FILMBOX PREMIUM HD

15:45 **Ojciec** – dram. obycz., Fr./USA/W. Bryt. 2020
 17:20 **Kupiec wenecki** – dram. kostium., USA/Wł./Luksemburg/W. Bryt. 2004
 19:30 **Pięknotki na wojnie** – komedia, Francja 2008
 21:00 **Bliziej gwiazd: Zombieland** – horror komediowy, USA 2009 22:25 **Bliziej gwiazd: Uciekinier** – dram. obycz., USA 2012 0:35 **Tydzień kawalerski** – komedia obyczajowa, USA 2006



HBO

20.10 MEN
 12:30 **Stażyści**
 ★★ – komedia, USA 2013
 14:30 **Lorax** – film anim., ★★ USA/Francja 2012
 16:00 **Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda** – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2018
 18:15 **PREMIERA: Na planie 21** (5)
 18:45 **Ona jest miłością** ★★ – komedia romantyczna, USA 2022
20:10
 ★★ **PREMIERA: Men** – horror, USA/Wielka Brytania 2022
 21:50 **Człowiek widmo** ★★ – thriller, USA/Niemcy 2000
 23:45 **Bez litości** – film ★★ sensacyjny, USA 2014

HBO 2

16:00 **Świąteczna tajemnica** – film familijny, USA 2022
 17:25 **Pięcioletnie** zareczyny – kom. romant., USA 2012 19:30 **Rybki z ferajny** – film anim., USA 2004
 21:00 **Zła kobieta** – kom., USA 2011 22:35 **Viki** – film dokumentalny, Pol./Niem./Finlandia 2023 23:50 **Donald Trump: Szuka kłamstwa** – film dok., W. Bryt. 2020

HBO 3

10:50 **Przyjaciele** 5 (16-18) 12:00 **Rodzina Addamsów** – film anim., USA/Kan. 2019
 13:30 **W gorsecie** – dram. obycz., Austria/Fr./Luksemburg/Niemcy 2022 15:20 **Premiera: Broken Flowers** – komediodramat, USA/Fr. 2005 17:05 **Zaginiona** – thriller, USA 2023 19:00 **Rodzina Soprano** 3 (11, 12)
 21:00 **Gra o tron** (1-5) 1:40 **Osiem gór** – dram. obycz., Wł./Belgia/Fr./W. Bryt. 2022

CINEMAX

14:20 **Pola magnetyczne** – komediodram., Grecja 2021 15:45 **Silna więź** – kom., Fr./Belgia 2021 17:20 **W ulu** – dramat obyczajowy, Belgia/Francja 2021 18:40 **Piosenka o miłości** – dramat obyczajowy, USA 2022
 20:00 **Władca mrówek** – dram. biograf., Wł. 2022 22:20 **Portland Tower** 2 (4-ost.) 23:10 **Sekret nocy letniej** – komediodramat, Kanada/Szwajcaria 2022



CANAL+ PREMIUM

21.00 DJANGO
 12:45 **Dopóki mnie pamiętasz** – dramat obycz., W. Bryt. 2022
 14:20 **O psie, który jeździł koleją** – film familijny, Polska 2023
 15:55 **John F. Kennedy. Prawda i mity** (1, 2) – film dok., 2023
 17:50 **Badman** – komedia, ★★ Belgia/Francja 2021
 19:15 **Szczęścia chodzą parami** – komedia romant., Polska 2022
21:00
 ★★ **PREMIERA: Django** (10-ost.)
 22:05 **Jestem zemstą** ★★ – film sensacyjny, USA 2016
 23:35 **Wilcze stado** ★★ – thriller, Korea Południowa 2022

CANAL+ FILM

15:45 **Aktualności filmowe+** 16:20 **Pies w rozmiarze XXL** – film animowany, USA 2022 17:50 **Brigitte Bardot cudowna** – dramat obyczajowy, Polska 2021
 20:00 **Człowiek z Rzymu** – thriller, Hiszp./Kolumbia/USA 2022 22:05 **Wojna o spadek** – kom., W. Bryt. 2022 23:40 **Tajniak** – dram. krym., Australia 2023

ALE KINO+

13:50 **Dalej jest dzień** 14:30 **Kiler** – komedia sensacyjna, Polska 1997 16:20 **Raisa** – dok. 16:50 **Ryan Gosling. Idol Hollywoodu** – dok. 17:50 **We Have One Heart** 18:10 **On i ona** – komediodramat, Francja/Belgia 2019
 20:10 **Green Zone** – dramat wojenny, Francja/USA/Hiszpania/W. Bryt. 2010 22:15 **Szeptki** – horror, W. Bryt. 2011 0:10 **Maksymalne przyspieszenie** – film s.f., USA 1986

TVN FABULA

10:05 **Brzydula** 2 (171-173) 11:40 **Motyw filmowe** (1/12) 11:55 **Królestwo kobiet** (4) 12:55 **Przepis na życie** (8, 9) – obycz., Polska 14:55 **Seriale kultowe** (26) 15:10 **Magda M.** (1, 2) 17:10 **Kino w drodze** (1/6) 17:45 **Motyw filmowe** (1/12) 17:55 **Wielka Gilly** – komediodram., USA 2016
 20:00 **Batman: Początek** – film sens., USA/W. Bryt. '05 23:00 300 – dram. hist., USA 2006



ZOOM TV DVB-L

20.25 SHOW
 6:45 **Poranny rogal** (58) 7:10 **Bliziej! Magazyn reporterów** (12)
 7:35 **Poranny rogal** (53) 8:00 **Gadździ show** (6) 8:35 **Złoty interes 2** (3) 9:35 **Nazizm: morderstwa i tajemnice**
 11:35 **Wojna Hitlera z prasą** – film dok. 12:40 **Ocalić Auschwitz** 14:00 **M.A.S.H.** (10) 14:35 **Świat według Bundych** (14-19)
 18:00 **Trzecia planeta od Słońca** (15, 16) 19:00 **I love kabaret** (7) 20:05 **I love kabaret EXTRA** (11)
 20:25 **Show** – film sensa- ★★ cyjny, Polska 2003
 23:00 **Magia nagości** (10)

WARNER TV

13:35 **Diukowie Hazzardu** 4 (16, 17) 15:15 **Kochane kłopoty** (13, 14) 17:20 **JAG** – Wojskowe Biuro Śledcze 5 (20, 21) 19:00 **Alf** 3 (26) 19:30 **Alf** 4 (1) – serial kom.
 20:01 **Austin Powers i Złoty Członek** – kom. sens., USA 2002 22:00 **Sok z żuka** – horror komediowy, USA 1988 23:24 **Step Up 2** – film muzyczny, USA 2008

13 ULICA

6:00 **Chicago PD.** 8 (3, 4) 8:00 **Agenci NCIS: Nowy Orlean** 4 (3-6) 12:00 **Prawie raj** (1, 2) – serial krym., USA 2020
 14:00 **Chicago PD.** 8 (5, 6) 16:00 **Agenci NCIS: Nowy Orlean** 4 (7-10) – krym.
 20:00 **Prawie raj** (3, 4) 22:00 **Zniknięcie: Aurora Teagarden na tropie** – kryminal, USA 2018 0:00 **Morderstwo na wyspie Yeu** – kryminal, Fr. 2015 2:00 **Agenci NCIS: Nowy Orlean** 3 (23, 24)

CANAL+ DOMO HD

16:00 **Zbudujemy ten dom** 2 (3) 16:30 **Kupione o co dalej?** 6 (4) 17:00 **Kupiliśmy sobie zamek** 7 (5) 18:00 **Premiera: Ucieczka na wies** 22 (25) 18:50 **Wielkie projekty: Australia** 9 (8) 19:45 **Daleko od miasta** (8-7)
 20:10 **Cudotwórcy** – dom na lata 2 (7) 21:05 **Rochelle Humes** – tak tworzy się wnętrze (4) 22:00 **Stylowo o wnętrzach** 2 (8) 22:55 **Pogromcy bałaganu** 3 (5)



TVN Kobieta DVB-L

17.30 WSPANIAŁE STULECIE
 11:00 **Wspaniałe stulecie** – kostium.
 12:00 **Pytanie na śniadanie** – mag. 14:55 **Koło fortuny** (1383) 15:30 **Ojciec Mateusz** 24 (311, 312) – krym.
 17:30 **Najpiękniejsze hotele świata** (12) 18:30 **Winnice miłości** (125) – obycz., Cypr '13
 19:30 **Dzikie pszczoły** (41) 20:30 **Sześć siostr** (320) 21:30 **Wspaniałe stulecie** (52)
 22:25 **Weekend** ★★ **ostatniej szansy** – kom. romantyczna, W. Bryt./Francja 2013
 0:10 **Casanova** ★★ **po przejściach** – komedia, USA 2013

POLSAT CAFE

13:00 **Demakijaż** (168) 13:30 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (76) 14:30 **Kolacja w ciemno** (25) 15:30 **10 lat młodsza w 10 dni** (5) 16:30 **Hell's Kitchen** – Piekielna Kuchnia (51) 18:00 **Nasz nowy dom** (173, 174) 20:00 **Zdrady** (128) – paradok. 21:00 **Kolacja w ciemno** (40) 22:00 **Gry małżeńskie** (135) 23:00 **Zdrady** (47)

ROMANCE TV

16:15 **Jesteście oczywiście zaproszeni** – film obycz., Niem. '18 18:05 **Inga Lindström: Miłuj bliźniego swego** – melodramat, Niemcy/Szwecja '15
 20:00 **Statek marzeń** – Maroko – film obycz., Niemcy 2020 21:55 **Fritze** – Niebo musi poczekać (6) 22:55 **Rejs ku szczęściu: Podróż poślubna do Chorwacji** – film obycz., Niemcy 2011 0:50 **Statek marzeń** – Maroko – film obyczajowy, Niemcy 2020

CANAL+ KUCHNIA

16:50 **Premiera: Comfort Food** (1, 2) 17:50 **Francuskie wędrówki** Julie 8 (1) 18:55 **David Rocco w zaciśnię domowej kuchni** (19) 19:20 **Bosacka daje radę** (8) 19:50 **U sąsiadów w kuchni** 12 (2, 3) 21:00 **Anthony Bourdain** – miejsca nieznanne 2 (7) – serial dokumentalny, USA 2013 21:55 **M jak mięso** 4 (6) 22:25 **Domowa piekarnia** Kucharskiego 3 (1) 23:00 **Bosacka daje radę** (8)



TVN STYLE

10:15 **Ugotowani** (9) 11:15 **Kuchenne rewolucji** (3) 12:20 **Ugotowani** (4) 13:20 **Kobieta na krańcu świata** 14:35 **Ambasady luksusu** (4) 15:35 **Totalne remonty Szelągowskiej** (3) 16:35 **Jestem z Polski** 17:35 **Kuchenne rewolucji** (9) 18:40 **Co słychać?** (211) 19:00 **Ugotowani** (9) 20:01 **Rogalska Show** (9, 8) 21:25 **Kobieta na krańcu świata** (3) 22:00 **Jestem z Polski** 23:55 **Europolki studentki** (8-ost.)

TLC

14:00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach** 2 15:00 **Wiza na miłość: Darcey i Stacey** 3 16:00 **Historie wielkiej wagi** 18:00 **Skórka na ratunek** (3) 19:00 **Lowcy promocji** – serial dok., USA 20:00 **Pokonać otyłość** (1) 21:00 **Siostry wielkiej wagi** 4 22:00 **Historie wielkiej wagi** – dalsze losy (5) 0:00 **Nie do uwierzenia!**

HD TV

14:45 **Mieszkanie na miarę** (1/4) 15:40 **Zarobić na mieszkaniu** (1, 2-ost.) 16:50 **Szybki dom** 3 (1/4) 17:25 **Połowanie na ogród** 4 (1, 4) 18:30 **Dorota was urządzi!** (11, 5) – pr. rozr. 20:00 **Weekendowa metamorfoza** 3 (1/8) 21:00 **Zgłoś remont** 7 (9) 22:00 **Totalne remonty Szelągowskiej** 4 (8-ost.) 23:00 **House Hunters** – Poszukiwacze domów 8 (9, 10) – pr. rozr., Pol. 2020

FOOD NETWORK

13:05 **Półwysp słodczy** (8) 14:30 **Co nas truje** (5) 15:15 **Kulinarna bitwa pokoleń** (1/8) 16:15 **Akcja: Restauracja!** (13) 17:15 **Sztuka mięsa** (12, 12) 18:25 **Sexy kuchnia** Magdy Gessler (3, 4) 19:35 **Apetyt na miłość** (6) – pr. rozr., Polska 20:35 **Co nas truje** (6) 21:20 **Dzieciście mistrzostwa wypieków** (7) 22:25 **Gdzie zjeść we Włoszech** (3) 23:25 **Z chlebem i oliwą** (4)



DISCOVERY CHANNEL

9:00 Złomowisko PL (5)
10:00 Gorączka złota 6
11:00 Grenlandia
– wyspa skarbów
12:00 Fani czterech kółek
13:00 Nagi instynkt
przetrwania: Elita 3
15:00 Złomowisko PL (9)
16:00 Łowcy opali 6 (2)
17:00 Celnicy na straży
Europy (6, 7)
18:00 Polscy truckersi (2)
19:00 Złomowisko PL
(11, 12) – serial dok.
21:00 Specjaliści (2)
22:00 PREMIERA:
Wyprawa
w nieznaną 8
23:00 Ogród wolności:
Najgłośniejsza
spółeczność
Ameryki

DISCOVERY SCIENCE

8:00 Jak działa wszechświat?
10:00 Superteleskop Web-
ba 11:00 Eksperyment.
Wersja 2.0.
13:00 Podziemne sekrety
15:00 Jak działa wszech-
świat? 18:00 Zwykłe rzeczy
– niezwykle wynalazki
21:00 Zoom na architekturę
23:00 Śmigłowiec ratun-
kowy – Kornwallia 1:00 Jak
działa wszechświat?

TRAVEL CHANNEL

15:20 Jurta – zamieszkał w na-
mocie 16:20 Hotelowe
rewolucje 17:20 Kulinar-
na misja w Malezji 17:50 Andy
Bates i uliczne przysmarki
Ameryki 18:20 Ekstremalne
lodzie mieszkalne 19:20
Alaskan Killer Bigfoot
20:25 Człowiek kontra świat
21:30 Joel Lambert kontra
drapieżniki 22:30 Miesz-
kając z duchem 2 23:30
Pomocy! W moim domu
straszy 4

CNN: TOPIK

8:10 Łowcy tajemnic Bałtyku
9:40 Garażowe historie 2
10:10 Dzikie psy 11:05
Polska z góry 12:00 Gajana
14:45 O miłości dookoła świata
16:05 Wojna czekoladowa
17:05 Za drzwiami galerii
Uffizi 18:45 Trzy minuty za-
wieszane w czasie
20:00 Jack Kirby i jego D-Day
20:55 Niewinność 22:40
Wschodni front 0:20 Jestem
Gen Z 2:05 O co biega?
2:35 Twardzielki



NATIONAL GEOGRAPHIC

12:00 Wielkie konstrukcje
III Rzeszy (2, 3)
14:00 Złapać
przemysłowca (11)
15:00 Strzęgac
granic (7, 8)
16:00 Wojna widziana
z powietrza (5)
17:00 Wielkie konstrukcje
III Rzeszy (4)
18:00 Porzucone
konstrukcje (6)
19:00 Niszczycielskie
żywioty (7)
20:00 Katastrofa
w przestworzach (2)
21:00 Wojna szpiegów
(3-ost.): Na dwa fronty
22:10 Droga do zimnej
wojny (2-ost.)
23:25 Wojenne
wraki (4)

NAT GEO WILD

14:00 Europa z powietrza
15:00 Dzikie miejsca Eu-
ropy 16:00 Dziką przyrodę
strefy równikowej 17:00
Dzikie Peru: w cieniu Andów
18:00 Najgroźniejsi mieszk-
ańcy Afryki 19:00 Świat
drapieżników: więzy krwi
20:00 Dziką Północ Europy
21:00 Niezwykły dr Pol
2:00 Cesar Millan: lepszy
człowiek, lepszy pies

NAT

9:10 Militaria na warsztatach
11:10 Eurotruckersi
13:10 Zawód: drwal 14:10
A2 – autostrada na Zachód
15:10 Fani czterech kółek
17:10 Absurdy drogowe
18:10 Grubi i wściekli
19:10 Auto-naprawa
20:10 poTURBOWani 21:10
K2 – kierowców dwóch
22:10 Uliczne wyścigi: Liga
mistrzów 0:10 Auto Castro
1:10 A2 – autostrada na Za-
chód 2:10 Megatransports

PLANETA

9:00 Polska z góry 3 10:10
Srebrne imperia
13:45 Bitwa o Midway. Jak
było naprawdę? 14:50 Po-
lowanie na Trockiego 16:00
Prosta historia przedmiotów
17:00 Planeta ciągłych
przemian 18:00 Świat
z góry 11 19:00 Ocalić raj
20:55 Laura chce żyć 22:00
Ratując Wenecję 23:00
Neapol – życie w cieniu wul-
kanu 0:10 Marker Wadden
– sztuczny archipelag



HISTORY

15:50 Encyklopedia
II wojny
światowej
16:10 Polskie serce
Jerolimy – dok.
17:05 Wyrwani z katowni
Podhala – film dok.
17:55 Wojownicy czasu
18:25 Fotohistorie (4)
19:00 Czas honoru 5 (59)
20:00 Tajemnicze szpie-
gów wojny (4-ost.)
21:05 Upadek. Jak
Ukraińcy zniszczyli
imperium zła (7)
22:00 Wojna o trony.
Prawdziwa historia
Europy (1/4) – dok.
22:55 Sensacje XX wieku
23:55 Akcja pod
★ ★ Arsenalem – dramat
wojenny, Pol. 1977

HISTORY

13:05 Wojny magazynowe 15
14:30 Bitwy magazynowe
16:15 Wykute w ogniu 9
17:10 Ludzie gór 7 19:05
Niewyjaśnione tajemnice
świata
20:00 Starożytni kosmici 15
21:00 Ranczo kosmitów 4
22:00 Starożytni kosmici 15
23:00 Roswell: nowe do-
wody 23:55 Bitwy maga-
zynowe 3

POLSAT VIASAT HISTORY

11:40 Kłatwa umarłaka: W po-
szukiwaniu zaginionego złota
2 12:35 Przekleśne skarby
13:35 Zakazana historia 14:35
Grobowce Majów 15:35
Najdziwniejsze przedmioty
16:35 Sekrety dawnych
budowniczych 17:40 Hitler
i jego władza
21:00 Mongolia Czyngis-
chana 22:00 Dzikie Zachód
23:00 Jedwabny szlak
0:05 II wojna światowa:
piekło na Ziemi

POLSAT

14:10 48 godzin 25 15:05 Dla
mnie już nie żyjesz 16:00
Tajemnice spod celi 17:00
Zbrodnia na prowincji 2
18:00 Szokujące morder-
stwa: Kalifornia 2 19:00
Morderca na pokładzie 2
20:00 Prawda leży pod ziemią
21:00 Szokujące morder-
stwa: Atlanta 22:00 Naj-
bardziej szokujące przypadki
sądowe 5 23:00 Dzieci,
które zabijają 23:55 Motyw
mordercy



HISTORY TV

9:00 Starożytni
kosmici (10)
10:00 Galileo (28, 29)
12:00 Porzucone
konstrukcje (2)
13:00 Wojny
magazynowe
15:00 Gwiazdy lombardu
16:00 Starożytni
kosmici (3, 4)
18:00 Rolnicy.
Podlasie (48, 49)
20:00 Galileo (30, 31)
22:00 Poszukiwacze
historii (9, 10)
23:00 Handlarze
historią (5)
0:00 Miłość i seks
w Afryce
Zachodniej – dok.
1:00 Rolnicy.
Podlasie (22, 23)

BBC BRIT

13:30 Dragons' Den: Jak zostać
milionerem 20 14:35 Guy
Martin: najszybszy elektryk
na świecie 16:00 Top Gear
w Patagonii 17:20 Top
Gear 13 18:30 Dragons'
Den: Jak zostać milio-
nerem 20 19:35 Top Gear 8
20:45 Top Gear w Patago-
nii 22:00 Dragons' Den:
Jak zostać milionerem 20
23:05 QI 17

BBC EARTH

10:40 Życie na pustkowiu: po-
wroty 11:40 Naddąga ka-
tastrofa 12:40 Dynastie 2
13:45 W okowach mrozu 6
15:50 Życie na pustkowiu 7
16:50 Planeta Ziemia 2.
Dzienniki 17:55 Malownicze
tras kolejowe 18:55 Dy-
nastie: za kulisami 2 19:55
Ostatnie zawody świata
20:55 Życie na pustkowiu: po-
wroty 21:55 W okowach
mrozu 8 23:00 Naddąga
katastrofa

ID

8:00 Morderstwo na bagnach
10:00 Kłatwa serialu „Glee”
13:00 Zbrodnie z pierw-
szych stron gazet 7 14:00
Zbrodnie, które wstrząsnęły
Ameryką 16:00 Kim jest ...
zabójca, o którym mowa?
18:00 W roli nieletniej
ofiary 2
20:00 Moja druga, zła połowa
21:00 Uwiedzeni, by zabić
23:00 Miłość aż po grób
1:00 Uwiedzeni, by zabić
3:00 W roli nieletniej ofiary 2



POLSAT NEWS

18:50 WYDARZENIA 18:50
6:00 Nowy dzień
7:40 Graffiti
8:00 Nowy dzień
10:00 W rytmie dnia
12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia
15:50 Wydarzenia 15:50
16:10 Więcej „Wydarzeń”
16:30 Punkt widzenia
18:50 Wydarzenia 18:50
19:20 Gość „Wydarzeń”
19:50 Debata dnia
21:00 Raport dnia
21:50 Wydarzenia
wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:30 Obraz dnia
0:15 Punkt widzenia
2:15 Wydarzenia
wieczorne
2:50 Gość „Wydarzeń”
3:20 Z klimatem i z pasją

TVP INFO

13:30 Serwis Info 17:00 Tele-
express 17:15 Teleexpress
Extra 17:30 Rozmowa TVP
Info 18:30 Serwis Info
19:00 Telekurier 19:30
Program informacyjny 19:30
19:58 Gość 19:30
20:20 Forum 21:10 Info
wieczór 22:30 Pano-
rama 23:00 Oko na świat
23:30 Sportowy wieczór
0:00 Serwis Info

POLSAT NEWS 2

15:20 Jesteśmy dla dzieci
15:50 Gość „Wydarzeń”
16:15 Jesteśmy dla
dzieci 16:45 Interwencja
– taka jest Polska 17:35
Wydarzenia 17:50 Wie-
cej „Wydarzeń” 18:10
Z klimatem i z pasją 18:45
Debata dnia 19:45 Inter-
wencja – taka jest Polska
20:30 Interwencja 20:50 Pań-
stwo w państwie 22:35
Wydarzenia 23:05 Gość „Wy-
darzeń” 23:35 Debata dnia

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia 12:50 Wyda-
rzenia 12:50
13:30 Wydarzenia 15:50 Wy-
darzenia 15:50 16:10 Wie-
cej „Wydarzeń” 16:20 Gość
„Wydarzeń 24” 16:45 Wy-
darzenia 18:50 Wydarzenia
18:50 19:25 Gość „Wyda-
rzeń” – progr. publicystyczny
20:00 Wydarzenia 21:50 Wy-
darzenia wieczorne, pogoda
22:30 Wydarzenia 1:00 Wy-
darzenia wieczorne 1:40 In-
terwencja 2:00 SuperLudzie



TVN 24

20:00 KAMPANIA BEZ KŁÓ-
T
12:00 Serwis
informacyjny
12:20 Raport smogowy
12:30 Serwis
informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis
informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:15 Serwis
informacyjny
19:25 Fakty po Faktach
20:00 Kampania Bez Kłó-
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
23:40 Biznes
23:42 Strefa kibica
– zima kroniki

TVN 24 BIS

16:50 Biała Jazda 17:00 Dzie-
nia na świecie 17:20 Raport
smogowy 17:30 Dzień na
świecie 17:50 Biała Jazda
18:00 Dzień na świecie
18:15 Biała Jazda 18:30
Fakty o świecie 19:00 Fakty
19:25 Fakty po Faktach
20:00 Fakty o świecie 21:00
Rozmowy dnia 21:50
24 godziny 22:55 Tak jest
23:55 Polska i świat

TVP 3

15:00 Koronka do Miłosier-
dzia Bożego 15:20 W do-
brej wierze 15:50 Przepis
na dziś 16:00 Na sygnał
16:30 Program lokalny
16:45 Dziennik regionów
17:00 Program lokalny
20:00 Dziennik regionów
pogoda 20:35 Przysięga
21:25 Program lokalny
22:00 Przypis na dziś
22:10 Dziennik regionów
22:45 Telekurier 23:20 An-
tenowe remanenty

TV TRWAM

17:00 Powołanie w powo-
łaniu 17:30 Geopolityka
18:05 Informacje dnia
18:15 Westerplatte mło-
dych 19:00 Warto zauwa-
żyć... w mijającym tygodniu
19:30 Brat Franciszek
20:00 Informacje dnia 20:20
Różaniec 20:50 Myśląc Oj-
czyzną 21:00 Apel Jasno-
górski 21:20 Informacje
dnia 21:40 Polski-punk-
widzenia 22:00 Brat na
szego Boga

**EUROSPORT 1**

- 11:45 Narciarstwo alpejskie** – Zawody PS w Chamonix – zjazd mężczyzn
- 13:45 Snooker** – Turniej German Masters
- 15:00 Snooker** – Turniej German Masters – mecz ćwierćfinałowy
- 16:00 Skoki narciarskie** – PS w Willingen – kwalifikacje
- 18:30 Narciarstwo alpejskie** – Zawody PS w Chamonix
- 19:30 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Walencji
- 20:00 Snooker** – Turniej German Masters – mecz ćwierćfinałowy
- 23:00 Skoki narciarskie** – PS w Willingen

**TVP SPORT DVB**

- 20:10 LEKKOATLETYKA**
- 8:10 Niezwykłe historie Białe-Czerwonych**
- 8:45 Jeździectwo** – Cavaliada Tour w Poznaniu – GP
- 10:30 Venus vs** – film dok.
- 11:35 Boks** – PZB Suzuki Boxing Night 26
- 14:00 Ring TV Sport**
- 15:00 Jeździectwo** – Cavaliada Tour w Sopocie – duża runda
- 17:35 Futsal** – mecz towarzyski: Polska – Arabia Saudyjska
- 20:05 Lekkoatletyka** – Halowy mityng ORLEN Cup – Łódź 2024
- 22:25 Sportowy wieczór**
- 23:10 Piłka nożna** – Puchar Hiszpanii

**POLSAT SPORT**

- 20:30 SIATKÓWKA**
- 8:50 Tyżwiarstwo figurowe** – Mistrzostwa czterech kontynentów – Szanghaj 2024 – pr. dowolny solistek
- 10:00 Tenis** – Puchar Davisa: Uzbekistan – Polska
- 13:00 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
- 16:00 7. stręła** – mag., Pol.
- 17:30 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Skra Bełchatów – AZS Olsztyn
- 20:30 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: PSG Stal Nysa – Exact Systems Hemarpol Częstochowa
- 23:00 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga

**POLO TV DVB**

- 6:00 Najlepsze z najlepszych!**
- 9:00 Folkowe Love**
- 10:00 Nie ma cwaniaka na discopolaka**
- 11:00 Tylko dance**
- 12:00 Najlepsze z najlepszych!**
- 13:30 Szalone lata 90.**
- 14:00 Łączy nas muzyka**
- 15:00 Folkowe Love**
- 16:00 Tylko dance**
- 17:00 Najlepsze z najlepszych!**
- 19:00 Top 10 – lista przebojów**
- 20:00 Najlepsze z najlepszych!**
- 21:00 Imprezownia**
- 23:00 Najlepsze z najlepszych!**

**TVP ADC DVB**

- 13:00 Nela Mała Reporterka**
- 13:20 Krecik i panda**
- 13:50 Kid Lucky**
- 14:10 Tobot – Galaktyczni detektywi**
- 14:40 Sissi – młoda cesarzowa**
- 14:55 Lassie i przyjaciele**
- 15:30 Al-chemik**
- 15:50 Skylanders Academy**
- 16:20 Topo Gigio**
- 16:35 Super Wings**
- 17:00 Tangramiaki**
- 17:10 Stacyjkowo**
- 17:30 Mia i ja 3**
- 18:00 Idefiks i Nieugięci**
- 18:30 Biały delfin Zoom**
- 19:00 Myszkietorowie**
- 19:10 Dino Ranczo**
- 19:35 44 Koty 2**



- 14:50 Przygody Berniego**
- 15:05 Pfffraci**
- 15:20 Popotworki! Przyjaciele z przedszkola!**
- 15:35 Marta mówi**
- 16:05 Barbie: Szczypota magii**
- 16:30 Gazu, pieski, gazu!**
- 16:55 Edzio i Lusja**
- 17:10 Przygody Berniego**
- 17:20 Strażak Sam 15**
- 17:35 Szmatkowe Królestwo**
- 17:55 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
- 18:10 Edzio i Lusja**
- 18:40 Ciekawski George 13**
- 19:05 Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna**

EUROSPORT 2

- 15:00 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Walencji
- 16:30 Narciarstwo alpejskie** – PS w Chamonix
- 17:45 Narciarstwo dowolne** – PS w Alleghe
- 18:20 Snowboard** – PS w Mammoth Mountain
- 20:30 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Walencji
- 21:00 Golf** – AT&T Pebble Beach Pro-Am
- 21:00 Narciarstwo dowolne** – PS w Alleghe

POLSAT SPORT NEWS

- 10:30 Skeleton** – PS w Siguldzie – przejazd mężczyzn
- 13:00 Koszykówka mężczyzn** – Turkish Airlines Euroliga – mecz: Baskonia Vitoria-Gasteiz – Maccabi Playtika Tel Awiw
- 14:30 Tenis** – Turniej ATP w Montpellier
- 21:00 Tenis** – Turniej ATP w Montpellier
- 23:30 Koszykówka mężczyzn** – ORLEN Basket Liga

CANAL+ SPORT

- 11:00 LaLiga World**
- 11:30 Witaj w akademii**
- 12:00 Ojciec i syn (2)** – serial dokum.
- 13:00 Tenis** – Turniej WTA w Linzu
- 21:00 Basket+**
- 21:15 MVP GRA**
- 21:45 Piłka nożna** – Liga angielska: Wolverhampton Wanderers FC – Manchester United FC
- 0:00 Koszykówka mężczyzn** – NBA: Celtics – Lakers

ESKA TV DVB

- 12:00 ESKA TV info**
- 12:15 Co się słucha?** – pr. muzyczny
- 13:00 ESKA TV info**
- 13:15 Przesłuchanie**
- 14:00 ESKA TV info**
- 14:15 Jazdy Gwiazdy**
- 15:00 ESKA TV info**
- 15:15 Podwójna Gorąca**
- 20:18:00 Miejska lista**
- 19:00 Polacy za granicą** – serial dokum.
- 21:00 Przyjacieł 10**
- 22:00 Teoria wielkiego podrywu 8**
- 23:00 Przyjacieł 10** – kom.

NICKELODEON

- 15:30 SpongeBob Kanciastoporty**
- 16:30 SpongeBob Kanciastoporty**
- 17:00 Harmidom**
- 17:30 Harmidom**
- 18:00 Harmidom w realu**
- 18:30 Niebezpieczny Oddział 2**
- 18:55 Tyler Perry's Young Dylan**
- 19:20 Niebezpieczny Henryk 3** – kom.
- 20:15 Grzmotomocni 4**

DISNEY CHANNEL

- 10:45 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5**
- 12:10 Taffy 2**
- 13:15 Chomi i Greta**
- 14:10 Greenowie w wielkim mieście 2**
- 15:30 Mally i Duch**
- 16:25 Chip i Dale: parkowe psoty**
- 16:55 Taffy 17:50 Greenowie w wielkim mieście 2**
- 18:50 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5**
- 20:20 Chip i Dale: parkowe psoty**
- 20:50 Taffy 2**

ELEVEN SPORTS 1

- 14:00 Piłka nożna** – Liga francuska: OGC Nice – FC Metz
- 16:00 Ligue1 (20)**
- 16:35 Inside Serie A**
- 17:10 LaLiga Show**
- 17:45 Serie A Made in Italy**
- 18:00 AC Milan**
- 18:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska: Getafe – Real Madryt
- 20:00 Unikalne tradycje LaLiga**
- 20:15 Ligue1 (20)**
- 20:55 Piłka nożna** – Liga francuska: RC Strasbourg – PSG
- 23:10 LaLiga World**
- 23:45 Serie A Made in Italy**

POLSAT SPORT EXTRA

- 14:00 Skeleton** – PS w Siguldzie
- 17:20 Koszykówka mężczyzn** – ORLEN Basket Liga: Muzynianka Domelo Sokół Łańcut – Dził Warszawa
- 20:25 Koszykówka mężczyzn** – Turkish Airlines Euroliga – mecz: Virtus Segafredo Bologna – Partizan Mozzart Bet Belgrad
- 22:30 Piłka nożna** z archiwum
- 1:00 Sporty walki** – FEN 46 – walka: Piotr Kuberski – Kamil Wojciechowski 27.05.2023

CANAL+ SPORT 2

- 13:30 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Piast – Lech
- 15:45 Koszykówka mężczyzn** – NBA: Celtics – Lakers
- 17:45 Basket+**
- 18:00 MVP GRA**
- 18:15 Ligue1 Preview Show**
- 18:45 La Liga Preview Show**
- 19:20 Basket Office** – magazyn
- 20:55 Piłka nożna** – Liga hiszpańska: Athletic Club – RCD Mallorca
- 23:00 Tenis** – Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał gry pojedynczej

4FUN.TV

- 6:00 Karaoke w 4FUN.TV**
- 7:00 4FUN budzi ludzi**
- 9:00 Najwięcej muzyki**
- 11:00 Wiadomości**
- 12:00 Najwięcej muzyki** – pr. muzyczny
- 13:00 Hot Pop**
- 14:00 Chcesz? Masz!**
- 15:00 Pora obiadu**
- 17:00 4Fun na EKRA-NIE**
- 18:00 Hot & Fresh**
- 20:00 Hity na czacie**
- 21:00 Domówka**
- 1:00 Karaoke w 4FUN.TV**
- 3:00 Najwięcej muzyki nocą**
- 5:00 Karaoke w 4FUN.TV** – pr. muzyczny

POLSAT PLAM

- 14:55 Strażak Sam**
- 15:10 Strażnicy miasta**
- 15:45 Gryzmolki Gryzmolka**
- 2:15:55 Messy jedzie do Okido**
- 16:15 Franklin i przyjaciele**
- 3:16:40 Tropicele zagadek**
- 2:17:10 Ruff-Ruff, Tweet and Dave**
- 17:35 Leo, strażnik przyrody**
- 2:17:50 Pettson i Findus**
- 3:18:20 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham**
- 18:50 Ciekawski George**
- 11** – serial anim.
- 20:10 Franklin i przyjaciele 2**

DISNEY JUNIOR

- 13:25 Miki i ja 2**
- 13:30 Straż ekipa**
- 14:30 Spidey i superkumple**
- 15:00 Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi**
- 15:30 Superkoty**
- 16:00 Kiya i mistrzowie z Kimoja**
- 16:30 Pułapka 17:00 Blue 2**
- 17:50 Blue 3**
- 17:55 Miki i ja 2**
- 18:00 Superkoty**
- 18:30 Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi**
- 19:00 Straż ekipa**
- 19:30 Blue** – serial animowany
- 20:25 Miki i ja 2** – serial anim.

TVN TURBO

- 12:45 Samochód marzeń** – kup i zrób – mag. motoryzacyjny
- 13:30 Duda kontra Szafranski**
- 14:15 Zakup kontrolowany**
- 15:15 Wojny samochodowe**
- 18:00 Raport Turbo**
- 18:15 Zawodowi handlarze**
- 19:00 Gadżet 4.0**
- 19:30 Kubañska klasyka**
- Patryka Mikiciuka** – mag. motor.
- 20:00 Zakup kontrolowany**
- 22:00 Raport Turbo**
- 22:20 Wojny samochodowe**
- 0:20 Duda kontra Szafranski**

POLSAT PLAY

- 9:00 Więzienie**
- 10:00 Poszukiwane historie**
- 11:30 Skarby III Rzeczy**
- 12:30 Wojny magazynowe** – reality show
- 14:00 Hardkorowy lombard**
- 15:30 Gwiazdy lombardu**
- 17:00 Polacy za granicą**
- 19:00 Poszukiwane historie**
- 20:00 Jedziemy na ryby!**
- 21:00 Chłopaki do wzięcia**
- 22:00 Nastolatki** – generacja
- 22:30 Kłószard**
- 23:00 Drwale i inne opowieści**
- Bieszczady**

CANAL+ SPORT 3

- 13:00 LaLiga World**
- 13:30 Koszykówka mężczyzn** – NBA: Celtics – Lakers
- 15:30 Żużel** – PGE Ekstraliga: KS Apator Toruń – Sparta Wrocław
- 18:00 Żużel** – PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Platinum Motor Lublin
- 20:25 Ligue1 Preview Show**
- 20:55 Piłka nożna** – Liga francuska: RC Strasbourg – PSG
- 23:00 Basket+**
- 23:20 Boks** – BKFC Prospect Series 3 w Albuquerque

MTV POLSKA

- 10:00 MTV Top 20**
- 11:30 M i for Music**
- 12:50 Catfish: The TV Show** – reality show
- 16:30 Niemożliwe!**
- 26:17:20 Dallas Cowboys: jak zostać cheerleaderką?**
- 19:05 Catfish: The TV Show**
- 20:00 Pomocy! Jestem w sekretnym związku**
- 21:00 Niemożliwe!**
- 30:22:00 Love & Hip Hop: Atlanta**
- 2:22:55 Warsaw Shore** – Ekipa z Warszawy
- 16:23:55 Dating Naked** – Nagi raj

CARTOONITO

- 14:00 Jaś Fasola**
- 4:14:50 Królik Bugs: Nowe konstrukcje**
- 15:00 Tomek i przyjaciele**
- 26:15:20 Poznaj Batwheels**
- 15:30 Ropuch i przyjaciele**
- 16:00 Królik Bugs: Nowe konstrukcje**
- 16:30 Batwheels**
- 16:55 Tom i Jerry Show**
- 17:45 Tom i Jerry Show**
- 2:18:00 Ropuch i przyjaciele**
- 18:30 Grizzy i Lemingi**
- 2:19:30 Batwheels** – serial anim.
- 20:00 Jaś Fasola** – anim.

CARTOON NETWORK

- 15:10 Lampart**
- 3:15:20 Hero Inside**
- 15:55 Młodzi Tytani**
- 16:40 Craig znad Potoku**
- 2:17:30 Zwirowane Melodie: Kreskówki**
- 4:17:40 Zwirowane Melodie: Kreskówki**
- 3:18:10 Zwirowane Melodie: Kreskówki**
- 2:18:20 Lampart**
- 3:18:30 Niesamowity świat Gumballa**
- 2:19:25 Craig znad Potoku**
- 3:19:55 Hero Inside** – serial animowany
- 20:20 Lampart** – serial anim.

TVP 1
DVB

- 5:30 **Balans bieli** – pr. religijny, Polska
 6:10 **Siostry** (6) – serial obycz., Pol. 2009
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
 7:40 **Rok w ogrodzie** – magazyn
 8:05 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn
 8:20 **Pełnosprawni** (536) – magazyn
 8:50 **Mezopotamia 3D: Przyszłość naszych korzeni** – film dokumentalny, Francja 2021
 10:00 **Ranczo 10** (127) – obycz., Pol. 2016
 11:00 **Komisarz Alex 14** (176) – serial kryminalny, Polska 2020
 11:55 **Ojciec Mateusz 23** (302) – serial kryminalny, Polska 2020
 12:50 **GWIAZDY W POŁUDNIU: Kleopatro, do dzieła** – komedia kostiumowa, Wielka Brytania 1964, reż. Gerald Thomas, wyk. Sid James, Kenneth Williams, Kenneth Connor
 14:30 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn
 15:10 **Brunet wieczorową porą** – komedia obyczajowa, Polska 1976, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Wiesław Gołas
 17:00 **Teleexpress; Pogoda**
 17:35 **Ojciec Mateusz 30** (385) – krym.
 18:25 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz”** (14) – cykl fel., Polska 2021-2023
 18:40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 19:30 **Program informacyjny 19.30**
 19:50 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
 20:05 **Pogoda; Sport**

SERIAL KRYMINALNY


- 20:40 **Komisarz Alex 20** (246) – Polska 2023
 Sprzedawczyni w butikku znajduje rano zwłoki koleżanki z maską na twarzy. Marta przed laty prowadziła śledztwo w podobnej sprawie, a mordercą okazał się Bitner. Policjanci postanawiają go przesłuchać. Okazuje się, że był on na przepustce, gdy doszło do zbrodni.
 21:20 **HIT NA SOBOTĘ: Pompeje** – film katastroficzny, Kanada/Niemcy/USA 2014, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Kit Harington, Emily Browning, Kiefer Sutherland, Carrie-Anne Moss
 23:15 **Twardziele** – komedia kryminalna, USA 2012, reż. Fisher Stevens, wyk. Al Pacino, Christopher Walken, Alan Arkin, Julianna Margulies
 1:00 **King Kong** – film przygodowy, USA 1976, reż. John Guillemin, wyk. Jessica Lange, Jeff Bridges, Charles Grodin, John Randolph
 3:25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny (powt.)

TVP 2
DVB

- 4:55 **Barwy szczęścia** (2929-2931) – serial obycz., Polska 2024 (powt.)
 6:35 **M jak miłość** (1776) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
 7:30 **Pytanie na śniadanie** – pobudka – magazyn, Polska 2024
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
 11:50 **Zrzuńnawani, odbudowani** – magazyn religijny, Polska 2023
 12:30 **Daleko od szosy** (4) – serial obyczajowy, Polska 1976
 14:00 **Familiada** – teleturniej
 14:35 **Koło fortuny** (1423) – teleturniej, Polska 2019-2023
 15:15 **Szansa na sukces. Opole 2024** (2): Krzesimir Dębski – widowisko, Pol. 2023
 16:20 **Na dobre i na złe** (907) – serial obyczajowy, Polska 2024
 17:25 **Wędrowiec polski** – cykl reportaży, Polska 2021, reż. Agnieszka Żmijewska
 17:55 **Słowo na niedzielę: Trzy gwiazdy**, twarze w ciemnościach i leniwe serce
 18:10 **Lepsza połowa 2** (22) – serial komediowy, Polska 2020
 18:45 **Akacja 38** (297) – telenowela, Hiszpania 2015
 Cayetana wychodzi z więzienia. Inspektor Mauro nie odpuszcza jednak jej sprawy. W klasztorze siostra przełożona przekazuje mu pewne zdjęcie. Na Akacji prawdziwą sensacją stają się puste groby Manuela i Germana.
 19:40 **Sylwester marzeń z Dwójką 2023** (5) – pr. muzyczny

WIDOWISKO


- 21:00 **The Voice Senior 5** (9): Nokaut, część 1. i 2. – Polska 2024
 Do kolejnego etapu zakwalifikowało się 24 uczestników – po sześć osób z drużyn Maryli Rodowicz, Alicji Węgorzewskiej, Tomasza Szczępanika oraz Haliny Frąckowiak. Każdy mentor wyłoni ze swojej ekipy czwórkę półfinalistów.
 23:00 **Panorama**
 23:40 **Nowszy model** – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Bart Freundlich, wyk. Catherine Zeta-Jones, Justin Bartha, Gabrielle Anwar
 Rozwiedziona Sandy pracuje w telewizji. Zatrudnia 25-letniego Arama jako opiekuna do dzieci. Mimo różnicy wieku staje się on jej coraz bliższy.
 1:25 **Godzina prawdy** – thriller, USA 2020, reż. Peter Facinelli, wyk. Anne Heche, Thomas Jane, Jason Patric
 3:30 **Najlepszy** – film obyczajowy, USA 2009, reż. Shana Feste, wyk. Carey Mulligan, Susan Sarandon, Pierce Brosnan, Aaron Johnson

POLSAT
DVB

- 4:45 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – mag. rekl.
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
 8:50 **#Jestem M. Misfit** – komedia romantyczna, Polska 2019, reż. Marcin Zieliński, wyk. Sylwia Lipka, Julia Chatys, Mateusz Ciawłowski, Filip Zabielski
 10:40 **Teściowie** (11, 12) – serial komediowy, Polska 2023
 11:40 **Bogaty dom – biedny dom** (92) – reality show, Polska 2023
 12:45 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (148, 149) – serial dokumentalny, Polska 2019-2022
 13:40 **Polacy za granicą** (99): Rodos – serial dokumentalny, Polska 2023
 14:40 **Rolnicy. Podlasie** (38) – serial dokumentalny, Polska 2023
 15:45 **Dagmara szuka męża** (4) – reality show, Polska 2023
 16:45 **Więzienie kobiet** (26, 27) – serial dokumentalny, Polska 2023
 17:45 **Chłopaki do wzięcia** (343, 344) – serial dokumentalny, Polska 2023
 Stefan i Aldona zastanawiają się nad odpowiednim imieniem dla córki. Najbardziej podoba im się Nadia. W życiu Leszka zachodzą poważne zmiany.
 18:50 **Wydarzenia**
 19:15 **Prezydenci i premierzy** (333) – program publicystyczny, Polska
 19:45 **Sport, pogoda**

FILM ANIMOWANY


- 20:45 **Sing** – Wielka Brytania/Japonia/USA/Francja 2016, reż. Garth Jennings, Christophe Lourdelet
 Koala Buster zarządza podupadającym teatrem. By go ocalić, organizuje konkurs. Na przesłuchanie przychodzą m.in. nastoletni goryl i zapracowana maciora.
 22:20 **Witajcie w dżungli** – film przygodowy, USA 2003, reż. Peter Berg, wyk. Dwayne „The Rock” Johnson, Seann William Scott, Rosario Dawson, Christopher Walken
 Człowiek do zadań specjalnych Beck ma odnaleźć w Brazylii syna bossa mafii. Chłopak szuka tam cennego posążka. Nie tylko on interesuje się skarbem.
 0:35 **Strzelec wyborowy** – film sensacyjny, USA/Rumunia 2005, reż. Marcus Adams, wyk. Wesley Snipes, Emma Samms, William Hope
 2:40 **Nasz nowy dom** (158) – reality show, Polska 2019
 3:40 **Świat według Kiepskich** (172, 180) – serial kom., Polska 2006

TVN
DVB

- 5:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 6:00 **New Looney Tunes 2** – serial animowany, USA 2018
 6:45 **Kuchenne rewolucje** (2): Szczecin, Rozmaryn – Pracownia Dobrych Smaków – program rozrywkowy, Polska 2018
 7:45 **Dięń Dobry TVN** – magazyn
 11:30 **Na Wspólnej** (3760-3763) – serial obyczajowy, Polska 2024
 13:20 **Na tropie dzikich zwierząt 3** – serial dokumentalny, 2023
 13:55 **Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987, reż. Jim Drake, wyk. Steve Guttenberg, Bubba Smith, David Graf
 15:35 **Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen** – studio
 16:00 **Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen** – 1. seria
 17:00 **Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen** – studio
 17:10 **Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen** – 2. seria
 18:00 **Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen** – studio
 18:30 **Milionerzy** (670) – telet., Pol. 2023
 19:00 **Fakty**
 19:25 **Sport**
 19:30 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich** (5) – program sportowy, Polska 2024
 19:35 **Pogoda**
 19:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów

KOMEDIA SENSACYJNA


- 20:00 **Miss agent** – USA 2000, reż. Donald Petrie, wyk. Sandra Bullock, Michael Caine, Benjamin Bratt, Candice Bergen
 Tajemniczy Obywatel grozi, że podłoży bombę podczas wyborów Miss Ameryki. Agentka FBI Gracie Hart wciąga się w jedną z uczestniczek konkursu.
 22:20 **Chłopaki też płaczą** – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Nicholas Stoller, wyk. Jason Segel, Kristen Bell, Mila Kunis, Russell Brand
 0:45 **Szybcy i wściekli: Tokio Drift** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2006, reż. Justin Lin, wyk. Lucas Black, Nathalie Kelley, Brian Tee, Sung Kang
 3:00 **Rzeczy, których nie nauczyłem mnie ojciec 2** (4) – serial dokumentalny, Polska 2022
 3:30 **Szpital** (246) – serial paradokumentalny, Polska 2014
 4:20 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 4:35 **Nauka jazdy 3** (11) – program rozrywkowy, Polska 2018

20



20.00 OCEAN'S THIRTEEN

- 5:00 **Szkoła** (617) – serial paradokum, Polska 2018
- 6:05 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (1/14) – pr. rozrywkowy, USA
- 7:00 **Tom i Jerry Show 4**
- 7:35 **Pana Magorium**
★ ★ **cudowne emporium** – komedia fantasy, USA 2007, wyk. Dustin Hoffman
- 9:30 **Ukryta prawda** (1046, 714, 715, 1047, 716) – serial paradok., Polska
- 14:40 **Ugotowani w parach** (3) – reality show, Pol. 2023
- 15:45 **Street Dance** – film muzyczny, Wielka Brytania 2010, wyk. Charlotte Rampling, Frank Harper
- 17:55 **Gruby i chudy**
★ ★ – komedia, USA 1996, reż. Tom Shadyac, wyk. Eddie Murphy, James Coburn
- 20:00 **Ocean's Thirteen**
★ ★ – komedia sensacyjna, USA 2007, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Al Pacino, Brad Pitt
- 22:45 **Szakał** – film sensacyjny, Niemcy/USA/Francja/Wielka Brytania/Japonia 1997, wyk. Bruce Willis, Richard Gere
- 1:10 **15:17 do Paryża**
★ ★ – thriller, USA 2018
- 3:10 **Mój sąsiad morderca** (3) – dok., USA/Wlk. Bryt. 2016

TTV HD DVB 12

- 11:00 **Nic do zgłoszenia 3** (8)
- 12:05 **Zakup w ciemno** (1/20)
- 13:05 **Zakup w ciemno 2** (8)
- 14:05 **Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec** (4)
- 14:40 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (13)
- 15:45 **Express, pogoda**
- 16:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (9)
- 17:15 **Diabelnie boskie 2** (17)
- 17:45 **Express, pogoda**
- 18:05 **Diabelnie boskie 2** (18)
- 18:35 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (1/18) – serial fab.-dok.
- 19:45 **Express, pogoda**
- 20:00 **Zakup w ciemno** (5)
- 21:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (8)
- 22:00 **Damy i wieśniaczki. PL 7** (7) – serial fab.-dok.
- 23:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (10)



20.00 KRWAWY SPORT

- 6:00 **Taki jest świat 9** (5) – program informacyjny, Polska 2024
- 7:00 **Kobra – oddział specjalny** (5-7) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
- 10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (331-335) – serial obyczajowy, Polska 2020
- 15:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (695-699) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 20:00 **MOCNE SOBOTNIE**
★ ★ **KINO: Krwawy sport** – film sensacyjny, USA 1988, reż. Newt Arnold, wyk. Jean-Claude Van Damme, Bolo Yeung, Donald Gibb
Frank ucieka z koszar, by wziąć udział w nielegalnym turnieju sztuk walki. Za zbiegiem ruszają agenci.
- 21:50 **American Assassin**
★ ★ – thriller, USA 2017, reż. Michael Cuesta, wyk. Dylan O'Brien, Charlotte Vega, Christopher Bomford
- 0:00 **Niepokonani** – dramat przygodowy, USA/Polska/ Zjednoczone Emiraty Arabskie/Indie 2010, reż. Peter Weir, wyk. Drago Bucur, Colin Farrell, Ed Harris
- 2:25 **ZOBACZ TO!**

PULS 2 DVB 12

- 8:00 **Ale numer! 3** (12-14)
- 9:35 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – anim.
- 10:30 **Pup Star: Razem różnie**
★ ★ – film familijny, Kanada 2017
- 12:15 **Szajbus i pingwiny** – film
★ ★ familijny, Australia 2015
- 14:25 **Śpiąca królewna** – film
★ ★ familijny, Niemcy 2008
- 16:00 **Klara Muu!** – film
★ ★ animowany, Norwegia 2018
- 17:25 **Królowa Śniegu 3: Ogień i lód** – film animowany, Rosja 2016
- 19:05 **Psi Patrol 3** – anim.
- 20:00 **Pszczółka Maja: Miodowe Igrzyska** – film anim., Australia/Niemcy 2018
- 21:45 **Straszny film 5** – horror
★ ★ komediowy, USA 2013
- 23:30 **Piła 4** – thriller,
★ ★ USA/Kanada 2007
- 1:15 **Dzielnica strachu** (1, 2)



18.00 POLICJANTKI...

- 6:00 **Galileo** (827, 828, 829, 1024, 1025) – program popularnonauk., Polska 2020
- 11:05 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (169) – program rozrywkowy, Polska 2022
- 13:00 **Ninja Warrior Polska** (49) – reality show, Polska
- 15:00 **The Real Housewives. Żony Warszawy** (10) – reality show, Polska 2023
- 16:00 **Nasz nowy dom** (296) – reality show, Polska 2023
- 17:00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny, Polska
- 18:00 **Policjantki i Policjanci** (961-964) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 22:05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (736, 737) – serial krym., Polska 2023
- 0:05 **Love Island. Wyspa miłości** (9, 10) – reality show, USA 2019
- 2:05 **Interwencja** – magazyn
- 2:25 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny, Polska
- 3:25 **Disco Polo Life** (2219) – magazyn muzyczny, Polska 2023
- 4:25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
- 5:30 **Teleszkapy TV Okazje** – magazyn reklamowy

TV 6 DVB 12

- 6:00 **Zoo po godzinach** (24, 25) – serial dokum.
- 8:10 **Krudowie u zarania dziejów** – anim., USA 2015
- 10:00 **Królowa śniegu** – baśń filmowa, Niemcy/Finlandia 2014, reż. Karola Hattop
- 11:55 **Gęsia skórka** – komedia, USA/Australia 2015
- 14:05 **Magnum: Detektyw z Hawajów 2** (15, 16) – serial sens., USA 2019
- 16:00 **Columbo** (1, 1) – serial kryminalny, USA 2003
- 20:00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (59-61) – serial krym., USA 2004
- 23:00 **Mission: Impossible**
★ ★ – **Rogue Nation** – film sensacyjny, USA 2015
- 1:40 **Spadkobiercy** (25, 26)
- 3:40 **Instrukcja kochania** (33) – obycz., Polska 2022



20.00 MAM TALENT AMERYKA 17

- 6:00 **Mistrzowie Kabaretu** (9) – program rozrywkowy
- 6:35 **Morderstwa w Midsomer 5** (5) – serial krym., Wielka Brytania 2002
- 8:40 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (12-16) – serial dok., Kanada 2014
- 13:35 **Diana: Królowa ludzkich serc** – film dok., Wielka Brytania 2021
- 15:00 **Policjanci z sąsiedztwa** (5) – serial dok., Polska 2022
- 16:00 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (7-9) – serial dokum., Polska 2023
- 19:00 **Jedziemy na wakacje!** (3) – program rozrywkowy, Polska 2022
- 19:25 **Jedziemy na wakacje 2** (3) – pr. rozrywkowy, Polska 2023
- 20:00 **Mam talent Ameryka 17** (5) – pr. rozrywkowy, USA 2022
- 21:50 **Mistrzowie Kabaretu 2** (6)
- 22:50 **Mistrzowie Kabaretu 10** (1, 2) – pr. rozrywkowy, Polska 2020
- 0:50 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (6-8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
- 3:50 **Morderstwa w Midsomer 6** (3) – krym.

METRO DVB 12

- 6:00 **Szkoła filmowa** (13, 1)
- 7:00 **Usterka 6** (20-ost.)
- 7:30 **Łowcy staroci 11** (5)
- 8:30 **Raport tygodnia**
- 9:00 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 5** (21, 22)
- 11:00 **Dr House 6** (16-20)
- 16:00 **Złomowisko PL 6** (1, 2)
- 18:00 **Przystanek Bieszczady** (3, 4)
- 20:00 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich**
- 20:05 **Budna robota – czysty zysk** (1/8)
- 21:05 **Dowody zbrodni 6** (18)
- 22:05 **Kod dostępu** – film
★ ★ sensacyjny, USA 2001
- 0:00 **Szpital** (585, 586)
- 2:00 **Cieźarówką przez Stany 3** (2)
- 2:45 **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (3)
- 3:00 **Dla siebie, dla świata**



20.00 CHŁOPAKI NIE PŁACZA

- 6:00 **Przygody Merlina 2** (15, 16) – serial fantasy
- 8:00 **Komisarz Rex 7** (93, 94) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2002
- 10:00 **Hudson i Rex 4** (1, 2)
- 12:00 **Hawaje 5-0** (4) – krym.
- 12:55 **Przebudzenia** – dramat
★ ★ psycholog., USA 1990, reż. Penny Marshall, wyk. Robert De Niro, Robin Williams, Julie Kavner, Ruth Nelson
- 15:20 **Burza** – dram. katastrof., USA 2015, reż. David Hackl, wyk. John Travolta, Kate Bosworth, Devon Sawa
- 17:30 **Bohater ostatniej akcji**
★ ★ – komedia sens., USA 1993, reż. John McTiernan, wyk. Arnold Schwarzenegger, F. Murray Abraham
- 20:00 **GŁOSNE HITY: Chłopaki nie płaczą** – komedia kryminalna, Polska 2000, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Cezary Pazura
- 22:00 **Bez przedawnienia**
★ ★ – thriller, USA 2002, reż. Carl Franklin, wyk. Ashley Judd, Morgan Freeman
- 0:25 **Weekend** – komedia sensacyjna, Polska 2010
- 2:50 **Pokłosie** – dramat
★ ★ obyczajowy, Polska 2012
- 5:00 **Nowa Scena Śmiechu 5** (8) – pr. rozr.

TVP KULTURA DVB 12

- 7:45 **Tamte lata, tamte dni**
- 8:25 **Wydarzenie aktualne**
- 8:55 **Barbara i Jan** (4, 5) – obycz.
- 10:15 **Dookoła świata z Camille'em Saint-Saensem** – koncert
- 12:05 **Nenufary Moneta** – magia wody i światła
- 13:50 **Po co nam architektki?**
- 15:20 **Złoto dezerterów**
★ ★ – kom. wojenna, Polska 1998
- 17:30 **Res Poloniae. O Polsce z oddali** – wywiad, Pol.
- 18:15 **Zaproszenie**
★ ★ dla rewolwerowca – western, USA 1964
- 20:00 **Gdzie jesteś, Bernadette?** – komedia, USA 2019
- 21:55 **Jazz.pl Polskie Radio**
- 23:30 **Żyje się tylko dwa razy** – film sensacyjny, Wielka Brytania 1967



TVP ROZRYWKA

- 18:35 RODZINA, ACH RODZINA**
6:10 Zakochaj się w Polsce
6:40 Okrasa tamie przepisy – magazyn kulinarny
7:50 Smaki świata – po bałkańsku – mag.
8:25 Giganci historii – telet.
9:20 Koło fortuny – telet.
9:55 Postaw na milion – telet.
10:55 Szansa na sukces. Opole 2024 (3) – widowisko, Polska 2023
12:00 Piosenka aktorska – reportaż
12:45 Giganci historii – telet.
13:40 Prywatne życie zwierząt 9 (2) – serial przyrodniczy, Polska 2023
14:10 Przyrodnik na tropie (45) – dokum., Polska 2023
14:50 Postaw na milion – telet.
15:40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bulecką (10) – cykl reportaży, Polska 2022
16:15 Rytm Dwojki (4) – widowisko muz., Pol. 2023
17:30 Wielki test. 70 lat TVP – widowisko, Polska 2022
19:00 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Pol. 2023
19:35 Rodzina, ach rodzina (4, 2) – pr. rozr., Pol. 2018
21:40 Postaw na milion – telet.
23:40 Koło fortuny – telet.
0:25 Alternatywy 4 (7, 8) – serial kom., Polska 1983



SUPER POLSAT DVB 12

- 20:05 MASKA ZORRO**
6:00 SuperLudzie (1) – serial dokumentalny, Polska 2019
7:05 Wszyscy razem, śladem Blue! – serial animowany
8:05 Korolowy obóz – anim.
8:35 SpongeBob Kanciastoporty – anim.
9:35 Harmidom – serial anim.
12:00 Świat według Kiepskich (527-529)
13:30 Sołtysi (5) – serial dokumentalny, Pol. 2023
14:30 SuperLudzie Extra (10) – magazyn, Polska
14:50 Piotruś Królik – film familijny, USA/Australia/W. Bryt. 2018, reż. Will Gluck, wyk. Domhnall Gleeson
16:50 Karate Kid 4: Mistrz i uczennica – komedia sensacyjna, USA 1994, reż. Christopher Cain, wyk. Pat Morita, Hilary Swank
19:00 Świat według Kiepskich (537, 538)
20:05 Maska Zorro – film przyg., USA/Meksyk 1998, reż. Martin Campbell, wyk. Antonio Banderas
22:55 Bank – dramat sensacyjny, Niemcy/USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tom Tykwer, wyk. Clive Owen, Naomi Watts
1:20 XXX: Reaktywacja – film sens., Chiny/Kan./USA 2017, wyk. Donnie Yen



AXN

- 20:00 MEDALION**
6:00 Rekrut 5 (3-7) – serial kryminalny, USA 2022-2023
10:40 Cobra 11 (9-11) – serial sensacyjny, Niemcy 2008
13:40 Angry Birds Film – film anim., Finlandia/USA 2016, reż. Clay Kaytis, Fergal Reilly
15:45 Dyktator – komedia, USA 2012, reż. Larry Charles, wyk. Sacha Baron Cohen, Ben Kingsley, Megan Fox
17:25 Stażyści – komedia, USA 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Asaf Mandvi
20:00 Medalion – film sensacyjny, Hongkong/USA 2003, reż. Gordon Chan, wyk. Jackie Chan, Lee Evans, Claire Forlani, Julian Sands
21:55 Zombieland – horror komediowy, USA 2009, reż. Ruben Fleischer, wyk. Jesse Eisenberg, Woody Harrelson, Emma Stone, Abigail Breslin
23:45 Projekt Monster – film katastroficzny, USA 2008, reż. Matt Reeves, wyk. Lizzy Caplan, Jessica Lucas, Michael Stahl-David
1:20 FBI 2 (18) – serial kryminalny, USA 2020
2:15 Rekrut 4 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2022
4:00 Żmijowisko (4) – serial kryminalny, Polska 2019



COMEDY CENTRAL

- 22:30 THE OFFICE PL 2**
6:00 Młody Sheldon 5 (18-22) – serial komediowy, USA 2021-2022
8:10 Teoria wielkiego podrywu 10 (19-24) – serial komediowy, USA 2016-2017
10:40 Teoria wielkiego podrywu 11 (1-8) – serial komediowy, USA 2017
14:00 The Office PL 2 (3, 4) – serial komediowy, Polska 2022
15:00 Przyjaciele 4 (4-18) – serial komediowy, USA 1997-1998
22:30 The Office PL 2 (5, 6) – serial komediowy, Polska 2022
Michał organizuje akcję zbierania komplementów dla siebie samego. Patrycja i Darek wdają się w negocjacje z programistami.
23:45 Comedy Club 8 (5, 6) – pr. rozrywkowy, Polska
0:45 Pacze Show (9) – program rozrywkowy, Polska 2021
2:00 The Office PL 2 (5, 6) – serial komediowy, Polska 2022
3:15 Comedy Club 8 (5, 6) – pr. rozrywkowy, Polska
4:15 Blok Ekipa 2 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015



KINO POLSKA

- 20:00 SYBERIADA POLSKA**
6:00 Smaki Dubaju (1, 2) – krajowawczy, Polska 2022
7:00 Prawdziwe uczucia – etiuda film., Polska 2020
7:20 7 słów o przemianach – etiuda dok., Polska 2021
7:35 Ludzie z pociągu – dramat wojenny, Polska 1961, wyk. Maciej Damieć
9:35 Sam pośród swoich – dramat obyczajowy, Polska 1985, wyk. Jan Jankowski
11:50 Stara baśń. Kiedy słońce było bogiem – film kostium., Polska 2003, wyk. Daniel Olbrychski
14:15 Jutro premiera – komedia, Polska 1962, wyk. Gustaw Holoubek
15:55 Głód serca – film obyczajowy, Polska 1986, wyk. Ewa Kasparyk
17:50 Znieważona ziemia – dramat obycz., Francja/Niem./Polska/Ukraina 2011, wyk. Olga Kurylenko
20:00 Syberiaida polska – dramat historyczny, Polska 2013, reż. Janusz Zaorski, wyk. Paweł Krucz
22:45 Samowolka – dramat obyczajowy, Polska 1993, reż. Feliks Falk, wyk. Robert Goner, Aleksander Gawek
0:00 Haker – komedia sensacyjna, Polska 2002

TVP SERIALE

- 10:20 Na dobre i na złe (906)** **11:15** Korona królów. Jagiellonowie (119-121) **12:50** Rodzinka.pl (138) – serial kom., Polska 2015
13:30 Ojciec Mateusz 12 (156)
14:25 Ranczo 10 (118-120)
17:20 Janosik (2) **18:15** Jak rozpetalam II wojnę światową (2) – kom., Polska 1969 **19:40** Ojciec Mateusz 12 (157, 158) – krym.
21:35 Ranczo 10 (121, 122) **23:35** Jak rozpetalam II wojnę światową (3) – komedia, Polska 1969
1:00 Ekstradycja 3 (3)

POLSAT 2

- 6:00** Nasz nowy dom (152) **7:00** Ewa gotuje (493) **7:30** Z klimatem i z pasją (153) **8:00** Sekrety rodziny (35) **9:00** Dlaczego ja? (1227-1232) – paradok., Polska
15:00 Nasz nowy dom (293) **16:00** Sekrety rodziny (179-181) **19:00** Przyjaciółki (262) – obycz., Polska
20:05 Wydarzenia **20:55** Strażnik granicy – film sensacyjny, USA 2008 **22:55** Zasady walki 2 – Zdrada – thriller, Kanada 2008
1:05 Zdrady (188) **2:05** Wydarzenia **2:45** Ewa gotuje (394, 395)

FX

- 5:55** White Collar: Biały kołnierzyk 4 (1, 2) **7:40** Dr House 8 (1, 2) **9:30** The Endgame (8) **10:25** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (16, 17)
12:15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (20-22) – krym.
15:00 Genialna Morgane 3 (6, 7) **17:30** Top Gun – film sens., USA 1986 **19:45** Król Skorpion – film przyg., USA/Niemcy/Belgia 2002
21:25 Pitch Black – film s.f., USA/Australia 2000 **23:40** Genialna Morgane 3 (7) **0:55** Kości 9 (17, 18) **2:45** Zabójcze umysły 11 (13, 14)

POLSAT CC EXTRA

- 6:00** Mamuska (19-22) **8:00** Mamuska 3 (1) **8:25** Bob kocha Abi-sholę 3 (9, 10) **9:20** Po sąsiedku (15-19) **11:50** Co ludzie powiedzą? 2 (9, 10, 101) – serial kom.
13:50 Co ludzie powiedzą? 3 (1, 2) **15:00** Świat według Kiepskich (6-12) **18:30** Piękni i bezrobotni (5) **19:00** Jaś Fasola (8, 9) – kom.
20:05 Co ludzie powiedzą? 2 (9, 10, 101) **22:00** Co ludzie powiedzą? 3 (1, 2) **23:20** Ameryka według Ala (6-10) **1:30** Comedy Club 9 (8-12)

KINO TV

- 9:15** Tajna agentka – kom. sens., USA 2012 **11:10** Asterix na olimpiadzie – komedia przygodowa, Fr./Niemcy/Hiszpania/Wł./Belgia 2008
13:45 Komedia małżeńiska – komedia obyczajowa, Pol. 1993 **15:55** Książę i ja: Królewskie wesela – kom. romant., USA 2006 **18:00** Next – thriller s.f., USA 2007
20:00 Kod Merkury – film sensacyjny, USA 1998 **22:30** Kosmiczny grzech – film s.f., USA 2021 **0:10** Demony wojny wg Goi – dramat wojenny, Polska 1998

TVP POLONIA

- 12:20** Wakacje z duchami (1/7) **12:55** Wędrowiec polski
13:25 Na dobre i na złe (906) **14:20** Rytm Dwojki **15:25** Okrasa tamie przepisy **16:00** Kulturalni PL **17:00** Teleexpress **17:20** M jak miłość (1763) **18:10** Szansa na sukces. Opole 2024 **19:05** Kaba-retowe Naj **19:30** Program informacyjny **19:30** Gość **19:30**
20:05 Pogoda **20:10** Sport **20:20** Bodo (10) **21:25** Trzeci – film obyczajowy, Polska 2004 **23:05** Program rozrywkowy

POLSAT FILM

- 6:00** Twoja Twarz Brzmi Znamo (184) **8:00** Był sobie kosmos **9:45** Kot w butach: Trzy diabły – film anim. **10:00** W pustyni i w puszczy – film przyg., Pol. 2001 **12:25** Sezon na misia 4: Strach się bać – film animowany, USA 2015
14:15 Klik: I robisz, co chcesz – komedia, USA 2006 **16:30** Krudowie – film anim., USA 2013 **18:35** Pięta fala – film s.f., USA 2016
21:00 Kod da Vinci – thriller, USA 2006 **0:05** 21 – film sensacyjny, USA 2008 **2:35** Ślad (100, 59, 60)

FX COMEDY

- 5:00** Współczesna rodzina 8 (19-22) – serial kom. **7:00** Współczesna rodzina 10 (1-6) – kom. **10:00** On, ona i dzieciaki 5 (3-12, 3-7) – serial komediowy, USA 2004
17:30 Brzydula Betty (11, 12) – serial komediowy **19:30** Naga broń: Z akt Wydziału Specjalnego – komedia kryminalna, USA 1988
21:05 Piłki z jajami – komedia, USA 2007 **22:45** Family Guy: Głowa rodziny 17 – serial animowany dla dorosłych **23:45** Simpsonowie 30 – serial animowany

NOWA TV DVB

- 6:00** Wehikuł czasu (202, 203) **6:15** TV okazje **6:55** Wehikuł czasu (203) **7:00** Interwencja – taka jest Polska (456) **7:50** Disco Landia – nutki do podbudki (1, 2) **8:50** Byli sobie wynalazcy **11:05** Fabryka jedzenia (16-18) **12:35** Rewolucyjne remonty w 3D 2 (1) – dok.
14:00 Górale (78-81) **16:00** Rolnicy. Podlasie (32-35) – dok., Polska
20:00 48h. Zaginięci 3 (201-204) **0:00** Ślad (3, 4) **2:00** Redakcja. Dział Śledczy (31) **3:00** TV okazje **3:50** Wehikuł czasu (202, 203)

PARAMOUNT NETWORK

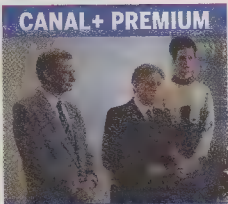
- 10:30** Kot w butach – film animowany, USA/Indie 2011 **12:15** SpongeBob: Na suchym łądzie – komedia, USA 2015
14:10 Cast Away: Poza światem – dramat przygodowy, USA 2000
17:05 Mission: Impossible 4 – Protokół duchów – film sensacyjny, USA/Czechy/ZE 2011
20:00 Mission: Impossible – Rogue Nation – film sensacyjny, USA 2015 **22:50** Sztanga i cash – kom. krym., USA 2013 **1:40** Córka generała – thriller, Niem./USA 1999


CBS EUROPA
21.00 ZGADNIJ KTO

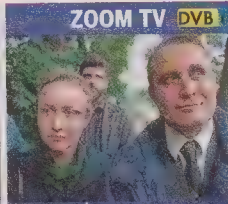
- 10:25** **Powrót do Edenu** (1-3)
13:25 **Prosto z serca**
 ★★ – western, Kanada/USA 1999,
15:15 **Bardzo małżeńską gwiazdka**
 ★ – dramat obyczajowy, USA 2004
17:00 **Cóż za piękny dzień**
 ★★ – dramat biograficzny, Chiny/USA 2019
19:10 **Zoolander**
 ★★ – komedia, USA/Australia/Niemcy 2001
21:00 **Zgadnij kto**
 ★★ – komedia romant., USA 2005
23:00 **Szybki jak błyskawica** – dramat sensacyjny, USA 1990


HBO
20.10 DESTRUKCJA

- 12:15** **Zjazd życia**
 ★★ – dramat biograficzny, Austria 2021
14:05 **Big Short** – komedia
 ★★ – diodramat, USA 2015
16:15 **Teoria wszystkiego**
 ★★ – dramat biograf., W. Bryt./Jap./USA 2014
18:15 **PREMIERA:**
 ★★ **Kowboj Bebop: Pukając do nieba**
 ★★ – film anime, Japonia/USA 2001
20:10 **Destrukcyj**
 ★★ – dramat obyczajowy, USA 2015
21:55 **Syn** – dramat
 ★★ – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Francja 2022
0:00 **Bez litości 2**
 ★★ – thriller, USA 2018


CANAL+ PREMIUM
21.00 LAMBORGHINI...

- 15:15** **Diana. Przekleństwo Spencerów**
 – film dok., W. Bryt.
16:05 **Zoła** – komedia,
 ★★ Polska 2022
17:40 **Wiek Adaline**
 ★★ – melodramat, USA/Kanada 2015
19:30 **Gambit** – komedia
 ★★ kryminalna, USA 2012
21:00 **PREMIERA:**
 ★★ **Lamborghini: Człowiek, który stworzył legendę**
 – film biograficzny, USA/Włochy 2022
22:35 **Nie patrz w dół**
 ★★ – thriller, Wielka Brytania/USA 2022
0:20 **Konsekracja**
 ★★ – horror, Wielka Brytania/USA 2023


ZOOM TV DVB
21.05 BYĆ JAK KAZIMIERZ...

- 6:00** **Blżej! Magazyn reporterów** (8-11)
7:45 **To leci w sieci** (6, 7)
8:45 **Złoty interes** (8)
9:45 **Gadzet show** (5)
10:20 **Dom w cieniu mieszkania** (7, 8)
11:25 **Dynamo – więcej niż magia** (1-4)
15:30 **Janosik** – film przyg., Polska 1974
18:05 **Kabaretowe przeboje** (6)
19:05 **I love kabaret** (6)
20:00 **Kabaretowe przeboje** (5)
21:05 **Być jak Kazimierz Deyna** – film obyczajowy, Polska 2011
23:05 **Magia nagości. Niemcy** (4)
0:05 **Magia nagości** (7)


TVP KOBIETA DVB
15.00 Wspaniałe stulecie

- 8:20** **Wojciech Cejrowski – bosy przez świat**
9:00 **Wielka zamiana** (1)
10:00 **Wspaniałe stulecie** (53, 54)
12:00 **Pytanie na śniadanie** – mag.
15:10 **Program**
15:30 **Ojciec Mateusz** 24 (313, 314) – krym.
17:25 **Wojciech Cejrowski – bosy przez świat**
18:30 **Winnice miłości** (126) – obycz., Cypr '13
19:30 **Dzikie pszczoły** (42)
20:30 **Sześć siostr** (321)
21:30 **Wspaniałe stulecie** (53, 54)
23:40 **Tygrysy Europy 2** (1) – kom., Pol. 2003
0:40 **Wszystkie kolory świata** (1) – dok.


TVN STYLE
14.00 EuroPOLKI

- 14:00** **EuroPOLKI** studentki (8-ost.)
15:40 **Kobieta na krańcu świata** (3)
16:15 **Zawodowa Anka** (5)
17:00 **Totalne remonty Szelągowskiej** 6 (8)
18:00 **Nieoczywiste miejsca** (4)
18:30 **Skarby z szafy 2** (1/6)
19:00 **Związki z modą** (3)
20:00 **Egzotyczne wakacje na każdej kieszeni**. Dubaj
21:00 **Ambasady luksusu** (6)
22:00 **Odkryj niezwykłą Japonię**
23:25 **Kobieta na krańcu świata 2** (8)

CBS REALITY

- 12:30** **Hardcorowy lombard** (1)
13:00 **Pies i kot: kto tu rządzi?** (1, 2) **15:00** **Pomoc drogowa wagi ciężkiej** 4 (5-7)
18:00 **Na straży kanadyjskich granic 2** (17-20)
20:00 **Wielkie małe zbrodnie** (9) **21:00** **Bangkok: Policja turystyczna** (5) **22:00** **Gliniarze z kamerami** (5)
23:00 **Najgroźniejszy morderca świata** 8 (5, 6)

HBO 2

- 13:10** **Mumie** – film anim., Hiszp./USA 2023 **14:40** **Rent** – musical, USA 2005
16:55 **Les Misérables: Nędzniczy** – musical, USA/W. Bryt. 2012 **19:30** **Barbie** – komediodramat, Kanada/USA/Wielka Brytania 2023
21:25 **Królowa wojownik** – dramat przygodowy, USA 2023 **23:40** **Detektyw: Kraina nocy** (3) – krym.

CANAL+ FILM

- 16:00** **A oni dalej grzeszą, do bry Boże!** – kom., Fr./Belgia 2021 **17:40** **Aktualność filmowe+ 18:15** **Jak zostałem samurajem** – film anim., Chiny/Kan./USA/W. Bryt. 2022
20:00 **Operacja „Napoleon”** – thriller, Islandia/Niem. 2023 **21:55** **Fuks** – kom. sens., Pol. 1999 **23:25** **Adwet** – thriller, USA 2020 **1:05** **Wyrwa** – thriller, Pol. 2023

WARNER TV

- 13:00** **Juno** – komediodram., USA/Kan. '07 **13:55** **Uwolnić orkę** – film familijny, Meksyk/USA/Fr. '93 **16:00** **Marsjanie atakują!** – kom. s.f., USA '96 **19:10** **Przed wschodem słońca** – melodramat, Austria/Szwajcaria/USA '95
21:00 **Chyłka** – Rewizja (4, 5) – serial krym., Polska 2020
23:00 **W sieci kłamstw** – film sensacyjny, USA 2008

POLSAT CAFE

- 13:00** **Body Fixers: Naprawcie moje ciało** (5) **14:00** **Nasz nowy dom** (243) **15:00** **10 lat młodsza w 10 dni** (5) **16:00** **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (98)
17:00 **Śluby gwiazd** (15)
17:30 **Hell's Kitchen** – Piekielna Kuchnia (12) **19:00** **Nasz nowy dom** (201)
20:00 **Temptation Island Polska** (10-12) **23:00** **Zdrady** (48)

TLC

- 11:00** **Suknie ślubne dla puszystych** **12:00** **Megasknery 3** – serial dokumentalny, USA
14:00 **Historie wielkiej wagi** (3)
18:00 **Kilogramy zbędnej skóry** **19:00** **Przyjaźń wielkiej wagi 2** – reality show
20:00 **Niepokonani** (1) – serial dokum. **21:00** **Moje koszmarnie stopy 2** **22:00** **Odnaleźć się w chorobie** **23:00** **Skórce na ratunek** 5 (1)

EPIC DRAMA

- 6:35** **Detektyw Murdoch** 13 (1-11) – serial kryminalny, Kanada/W. Bryt. 2019-2020
17:00 **Agenci NCIS** 14 (11-15) – serial sens., USA 2016
21:30 **Sven Hjerson** (5) – serial kryminalny, Szwecja 2021
22:25 **Panna Marple: Błękitne geranium** – kryminal, USA/W. Bryt. 2010 **0:25** **Detektyw Murdoch** 16 (23, 24-ost.) – serial kryminalny **1:55** **Detektyw Murdoch** 13 (1-5) – serial krym.

HBO 3

- 10:30** **Fantastyczny przyjaciele**
11:20 **Wilk** (5) **12:20** **Ciesz się razem z tobą** (5, 6)
13:20 **Mówka Z** – film anim., USA 1998 **14:45** **Flash** – film s.f., USA/Kan./Australia/Nowa Zelandia 2023
17:05 **Nie martw się, kochanie** – thriller, USA 2022
19:05 **Cisza 2** (4) – krym. krym., Ukraina/Chorwacja
20:00 **Oskarżenia** (1-8) – krym. **1:55** **Świt żywych trupów** – horror, USA 2004

ALE KINO

- 14:35** **DNA** – dramat obyczajowy, Francja/Algieria 2020
16:20 **Randka w ciemno z życiem** – komedia, Niemcy 2017 **18:20** **Larry Crowne** – uśmiech losu – komedia romantyczna, USA 2011
20:10 **To właśnie miłość** – kom. romant., W. Bryt./USA/Francja 2003 **22:35** **Bratstwo krwi** – kryminal, Belgia/Fr./Holandia/USA 2020 **0:15** **Powrót w ciemności** – thriller, Nowa Zelandia 2021

13 ULICA

- 6:00** **Zniknięcie: Aurora Teagarden na tropie** – film kryminalny, USA 2018 **8:00** **Magnum: Detektyw z Hawajów** 3 (11-13) **11:00** **Chicago PD** 7 (17-20)
15:00 **Chicago PD** 8 (1-6)
21:00 **Chicago PD** 10 (19) – serial krym., USA **22:00** **Zabawa w kotka i myszkę: Aurora Teagarden na tropie** – kryminal, USA 2019 **0:00** **Na granicy: Matczyna miłość** – kryminal, Niemcy 2017

ROMANCE TV

- 16:15** **Lato w Chorwacji** – melodramat, Austria/Niemcy 2012 **18:05** **Lena Lorenz: Zakazana miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2019
20:00 **Pułchnia jak ja** – kom., Niemcy 2007 **21:55** **Gliniarz i wieśniaczka: Widzę coś, czego nie widzisz ty, a to coś... nie żyje** – kryminal, Niemcy 2013 – krym.
23:50 **Cecelia Ahern: Między niebem a ziemią** – melodramat, Niemcy 2014

HGTV

- 14:10** **Mieszkanie na miarę** 4 (1/4) **15:05** **Mieszkanie na miarę** (1/4) **16:10** **Para w remoncie** 2 (5) **17:10** **Patent na dom** (2) **18:10** **Dorota w urzędzie** (5) **19:00** **Dorota inspiruje** 2 (2)
20:00 **Zgłoś remont** 7 (10) – pr. rozrywkowy **21:00** **Weekendowa metamorfoza** 4 (1/8) **22:00** **Weekendowa metamorfoza** 3 (1/8) **23:00** **House Hunters** – Poszukiwacze domów 8 (11, 12-ost.)

FILMBOX PREMIUM HD

- 16:05** **Link do zbrodni** – thriller, Hiszp./USA 2014 **17:45** **Bez śladów** – thriller, Fr/Belgia 2010 **19:20** **Wypowiedzenie wojny** – dramat obyczajowy, Francja 2011
21:00 **Miasto kłamstw** – kryminal, USA/W. Bryt. 2018
22:55 **Zwyczajna dziewczyna** – komediodramat, W. Bryt./Szwecja 2016 **0:50** **Operacja Chromit** – bitwa o Incheon – dramat hist., Korea Południowa 2016

CINEMAX

- 13:40** **Władca mrówek** – dram. biograficzny, Włochy 2022
16:00 **Montańska opowieść** – film obyczajowy, USA 2021 **17:55** **Maria Antonina** – dramat historyczny, USA/Jap./Francja 2006
20:00 **Daredevil** – film sensacyjny, Szwajcaria/USA 2003, wyk. Ben Affleck **21:45** **Zaginiona dziewczyna** – thriller, USA 2014 **0:10** **Wielka wolność** – dramat obyczajowy, Austria/Niemcy 2021

TVN FABELA

- 10:30** **Alfabet filmowy** (3)
10:35 **Nad życie** – dramat biograficzny, Polska 2012
12:45 **Starcie tytanów** – film fantasy, USA 2010
15:00 **Gniew tytanów** – film przygodowy, USA/Hiszpania 2012 **17:10** **Batman: Początek** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2005
20:00 **Mroczny rycerz** – film sens., USA/W. Bryt. 2008
23:10 **Prawda czy wyzwanie** – horror, USA 2018

CANAL+ DOMO HD

- 15:10** **Moje niezwykle B&B** (11, 12) **17:30** **Patent na zielen** (3) **17:30** **Zbudujemy ten dom** 2 (6) **18:00** **Kupione i co dalej?** 4 (8) **18:30** **Premiera: Daleko od miasta** 1 (2) **19:00** **Dom w miesiąc** (3)
19:30 **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie** 4 (7)
20:05 **Stylowo o wnętrzach** (5)
21:00 **Mały metraż w wielkim stylu** 2 (1, 2) **22:00** **Wielkie domy do liftingu** (10)
22:50 **Cudotwórcy** 5 (20)

CANAL+ KUCHNIA

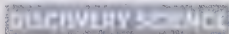
- 17:00** **Dzień dobry, śniadanie** (3) **17:30** **Bosacka daje radę** (8) **18:00** **Włoska kuchnia** Gino: Piękno tradycji (4, 5)
19:00 **Dzień dobry, śniadanie** (3) **19:25** **Bosacka daje radę** (8) **19:50** **Michel Roux** – sielskie smaki francuskiej kuchni (1, 2) – dok.
21:45 **Dzień dobry, śniadanie** (3) – magazyn kulinarny **22:15** **ABC gotowania** – kuchnia amerykańska (4)
22:50 **M jak mięso** 6 (5)

FOOD NETWORK

- 14:40** **Przepisy mojej babci** (7, 8) **15:50** **Z gruntu zdrowo** (5) **16:25** **Dziewczyny z wypiekami** (1, 2) **17:35** **Dieta czy cud?** (1/10) **18:20** **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (9, 10) **19:50** **Kuchnia jak u mamy** (9) – magazyn
20:25 **Rodzinnie przepisy Joanny** (5, 6) **21:30** **Sztuka mięsa** (9, 10) **22:40** **Apetyt na miłość** (9) **23:40** **W kuchni Julii Child** (1/7)
0:40 **Bójka na plaży** (4)



11:00 PREMIERA: Bimbrownicy: starcie tytanów 4
12:00 Kwatery Hitlera (7)
13:00 Złomowisko PL (2, 3)
15:00 Nic do ukrycia (9)
16:00 Celnicy na straży Szwecji
17:00 Gorączka złota: Australia 4 (8)
18:00 Zawodowcy: drwale (8)
19:00 Złomowisko PL (1-3)
22:00 Ogród wolności: Najgroźniejsza społeczność Ameryki
23:00 Wyprawa w nieznane 8
0:00 Ocalić dom 4
2:00 Łowcy staroci (9, 10)
3:40 Fani czterech kółek



10:00 Jak to jest zrobione?
12:00 Zwykłe rzeczy – nie-
 zwykłe wynalazki – dok.
14:00 Tajemnice ładowania na
 Księżycu **16:00** Jak działa
 wszechświat? **18:00** Jak to
 jest zrobione – samochody
 marzeń – serial dok., USA
20:00 Tajemnice Alaski **22:00**
 Autostrada spotkań z UFO
0:00 Na tropie legendar-
 nych potworów



13:30 Z wędką na koniec świata
15:30 Sukces nie zna
 granic 2 **16:35** Biznes na
 kółkach **17:35** Za Donalem
 do... Europy 2 **18:05** Dwa
 oblicza survivalu **19:10** Pa-
 sja – sposób na życie
20:15 Rodzinne wakacje
 Buddy'ego Valastro **20:45**
 Kossakowski. Inicjacja 2
21:15 Nagi instynkt prze-
 trwania **23:15** Przetrwać
 w ciemności **1:20** Gra roz-
 pczęta!



8:10 Łowcy tajemnic Bałtyku
9:40 Za drzwiami galerii
 Uffizi **11:20** Automania
12:15 Polska z góry 5
13:30 Afryka z góry **14:25** Se-
 kretory motyli **15:20** Gauguin
 na Tahiti. Raj utracony **16:50**
 Elżbieta i Małgorzata: miłość
 i lojalność **18:20** Napoleon.
 W imię sztuki
20:00 Serce dębu **21:20** Emoi-
 nation **22:15** Diana i Dodi.
 Księżna i playboy **23:25**
 Nothing Compares



8:00 Stawka warta
 tuńczyka (15, 16)
10:00 Niszczycielskie
 żywioły (1-6)
16:00 PREMIERA:
 Najniebezpiecz-
 niejsze drogi
 Europy: Chaos (2)
17:00 Złapać
 przemytnika
 (3-ost., 1-3-ost.) – dok.
21:00 PREMIERA:
 Geniusz: Martin
 Luther King Jr.
 i Malcolm X (1, 2) **1**
 – biograf., USA 2024
23:00 Wojna szpiegów
 (3-ost.) – film dok.
0:00 Złapać
 przemytnika (4)
1:00 Koszmarna
 wyprawa (14)



9:00 Sekrety zoo: Tampa **11:00**
 Weterynarz z powołania
13:00 Drapieżniki Południowej
 Afryki **14:00** Śmierć przy-
 chodzi z zmroku **15:00**
 Dorastanie w świecie zwie-
 rząt **16:00** Bertie Gregory
 na bieżących **17:00** Wrogi
 świat **18:00** Królestwo dra-
 pieżników: Rebella – dok.
20:00 Zimowe królestwo
23:00 Amazonia



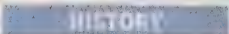
7:05 Fani czterech kółek **9:10**
 Królowie asfaltu **10:10** Me-
 ga maszyny Alaski **11:10**
 Wielki połów **12:10** Grubi
 i wściekli – serial dok.
13:10 Celnicy na straży Europy
19:10 Retroreniacja: Po-
 jazdy bojowe – serial dok.
20:10 Lotnisko **21:10** Perelki
 na warsztat **22:10** Milita-
 ria na warsztat **23:10** Król
 ciężarówek **0:10** Gigan-
 tyczne konstrukcje według
 Hammonda



9:00 Przyprawy morskie **12:00**
 Dzień weselny – serial dok.
14:00 Najpiękniejsze rzeki świata
 2 **16:00** Magia ogo-
 dów Singapuru **17:00** Kod
 Buddy **18:00** Świat z gó-
 ry 9 **19:00** Świat z góry 12
19:35 Polska z góry. Zamki,
 dworki, pałace
20:05 Islam – kolebka nowo-
 czesnego świata **21:00**
 Zelenski **22:00** Ikony Holly-
 wood: John Travolta **23:00**
 Ukryte pod liściem figowym



12:45 Klejnoty Alp,
 wielkie jeziora
 Włoch (1) – dok.
13:45 Korona Gór Polski
14:25 The Chosen 2 (11, 12)
16:25 Nie taka prosta
 historia
16:55 Legendy Europy (3)
17:50 Powrót statku – dok.
18:10 Chłopi (8)
19:00 Giganci historii
20:00 Halo Szpicbródka,
 czyli ostatni
 występ króla
 kasiarzy – komedia
 krym., Polska 1978
21:45 Historia w posta-
 ciach zapisana
23:45 Zdrajca (5)
1:00 Nowa Ziemia
 – archipelag
 strachu – film dok.



14:25 Wojny magazynowe
 – Teksas 3 **15:20** Gwiazdy
 lombardu 24 **16:15** Złoto
 Bałtyku 3 **17:15** Starożytni
 kosmici 4 **18:10** Niewy-
 jaśnione tajemnice świata
19:05 Jak to wyjaśnić? 3
20:00 Starożytni kosmici 15
21:00 UFO: Łowcy prawdy
23:00 Niewyjaśnione ta-
 jemnice świata 3 **0:50** Sta-
 rożytni kosmici 15



6:25 Zakazana historia **7:10**
 Odliczanie: powstanie i upa-
 dek muru berlińskiego **9:10**
 Tajna bomba Hitlera
11:00 Punkty zwrotne II wojny
 światowej **17:40** Pompeje:
 Tajemnice Villa Giuliana
18:50 Cała prawda o nean-
 dertalczykach **19:55** Staro-
 żytna apokalipsa 2
21:00 Życie w kraju Hitlera
0:20 Sekrety Watykanu: pa-
 pież i diabeł **1:20** II wojna
 światowa: Bombowce



14:10 Krwawe rozstania 3
15:05 Ktoś ma coś do ukry-
 cia 2 **16:00** Dzieci skazane
 na dożywocie 2 **17:00**
 Pierce Brosnan: Najbardziej
 zuchwałe napady **18:00**
 Jedno z nas zabije **19:00**
 Zabójcze wakacje
20:00 Chippendales: mroczne
 sekrety **21:00** Wyznania
 zza krat: Gypsy Rose Blan-
 chard **22:00** Miss America:
 Mroczne sekrety **23:00** Cy-
 frowe dowody zbrodni



9:00 UWAGA! Prace
 na wysokości (3)
10:00 Wojny
 magazynowe
11:30 Nieznane
 oblicza Chin (27)
12:00 Działkowcy (5)
13:00 Rolnicy. Podlasie
 (1-3) – serial dok.
16:00 Pociągi (1, 2)
17:00 Galileo (9, 10)
19:00 PREMIERA:
 (Nie)Ziemskie
 tajemnice (20)
20:00 Apokalipsa:
 II wojna
 światowa (3, 4)
22:00 PREMIERA:
 Niewyjaśnione
 tajemnice
 świata 3 (4)
23:00 Misja skarb (5)



14:30 Jak kupić najdroższe
 auta świata **15:30** The
 Best of Top Gear 2021/2022
16:35 Top Gear Festival
 Sydney **17:40** Guy Martin:
 najszybszy elektryk na świe-
 cie **19:00** Cuda inżynierii 5
20:05 Sekrety superaut
21:00 Narodziny miliard-
 erów **22:00** Gaz do de-
 chów **23:00** Inżynierowie
 Hitlera: budowa III Rzeszy



13:00 Ostatnie zawody świata
14:00 Serengeti 2 **15:05**
 Najpiękniejsza droga Wiel-
 kiej Brytanii **16:00** W oko-
 wach mrozu **11 17:00** Ży-
 cie na pustkowiu: powroty
18:00 Planeta Ziemia 2.
 Dzienniki **19:00** Jak mądre
 schudnąć? 5 – dok.
20:00 Brytyjskie fabryki 5
21:00 Fenomeny współ-
 czesnego życia 2 **22:00**
 W okowach mrozu 8 **23:00**
 Planeta Ziemia 2. Dzienniki



8:00 Zbrodnia w sąsiedztwie
10:00 Śmierć na pustkowiu
12:00 Morderca z sąsied-
 twa: zbrodnia za rogiem
14:00 W sieci kłamstw **16:00**
 Ciało w piwnicy **18:00** Za-
 bójcze siostry **19:00** Zabój-
 cze siostry 3 – serial dokum.
20:00 Wrota do piekiel
21:00 Miasteczko demonów
23:00 Miasta, w których
 straszy **1:00** Miastecz-
 ko demonów **3:00** Śmierć
 na pustkowiu



17:30 INTERWENCJA...
6:00 Nowy dzień
11:00 W rytmie dnia
12:50 Wydarzenia **12:50**
13:30 W rytmie dnia
15:50 Wydarzenia **15:50**
16:30 Czysta Polska
17:10 Interwencja
 – taka jest Polska
18:00 W rytmie dnia
18:50 Wydarzenia **18:50**
19:15 Prezydenci
 i premierzy
19:50 Debata tygodnia
21:00 Raport dnia
21:50 Wydarzenia
 wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:30 Obraz dnia
0:15 Interwencja
 – taka jest Polska
1:00 Wydarzenia
 wieczorne



17:00 Teleexpress **17:15** Te-
 leexpress Extra **17:30** Ma-
 gazyn **18:00** Serwis info
 weekend **18:30** Magazyn
19:00 Serwis info weekend
19:30 Program informacyjny
19:30 19:50 Gość **19:30**
20:10 Info wieczór **20:30**
 Gość wieczoru **20:45** Info
 wieczór **21:30** Gość wie-
 czoru **21:45** Info wieczór
23:00 Panorama



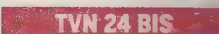
12:40 Debata dnia
13:45 Państwo w państwie
15:15 #Jesteśmy dla dzie-
 ci **15:45** Gość „Wydarzeń”
16:10 #Jesteśmy dla dzie-
 ci **16:40** Interwencja – taka
 jest Polska **18:15** #Je-
 steśmy dla dzieci **18:45**
 Debata dnia **19:45** Inter-
 wencja – taka jest Polska
20:30 Interwencja **20:50** Pań-
 stwo w państwie **22:35**
 Wydarzenia **23:00** Prezy-
 denci i premierzy



6:00 Wydarzenia **12:50** Wy-
 darzenia **12:50**
13:30 Wydarzenia **15:50** Wy-
 darzenia **15:50** **16:25** Wy-
 darzenia **18:50** Wydarzenia
18:50 19:15 Wydarzenia
21:50 Wydarzenia wieczorne,
 pogoda **22:30** Wydarzenia
 – program informacyjny
1:40 Interwencja **2:00**
 Emil, pogromca mandatów
2:30 Z klimatem i z pasją
3:00 Wydarzenia wieczorne



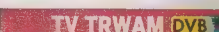
20:00 SUPERWIZJER
10:30 Serwis
 informacyjny
11:20 Raport smogowy
11:30 Serwis
 informacyjny
15:30 Ranking Mazura
16:00 Fakty po południu
18:00 Rozmowy
 o końcu świata
19:05 Serwis
 informacyjny
19:20 Fakty
 po Faktach
20:00 Superwizjer
21:00 Serwis
 informacyjny
21:50 Kadr na Kino
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
23:45 Strefa kibica
 – zima kroniki
0:00 Fakty po Faktach



13:00 Fakty o świecie **14:00**
 Kijek w kosmosie **14:45** Ta-
 jest **15:45** Rozmowy d-
16:30 Kijek w kosmosie
17:10 Dokument w TVN24
BIS 18:00 Ranking Mazur
18:25 Raport smogowy
18:35 Horyzont **19:00** Fak-
 ty **19:20** Fakty po Faktach
20:00 Dokument w TVN24
BIS 23:45 Fakty po Faktach
0:35 Superwizjer



15:20 Dobrze history
16:00 Na sygnale **16:30**
 Program lokalny **16:45**
 Dziennik regionów **17:00**
 Program lokalny
20:00 Dziennik regionów
 pogoda **20:30** Tygodnik
 polityczny **21:00** Sanato-
 ria **21:25** Program lokalny
22:00 Studio LOTTO **22:10**
 Dziennik regionów, pogoda
22:45 Seans dla każdego
23:20 Rola życia **23:50**
 Piosenka u Ciebie



17:00 Z Parlamentu Europej-
 skiego **17:30** Nowa Ewan-
 gelizacja **18:05** Informacje
 dnia **18:15** W Naszej Rodzi-
 nie **19:30** Manna z Nieba
19:45 Modlitwa z telefo-
 nicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia **20:20**
 Różaniec **20:50** Myśląc
 Ojczyzna **21:00** Apel Ja-
 snogórski **21:20** Informacje
 dnia **21:40** Polski punkt wi-
 dzenia **22:00** Ludwig Maria
 Grignon de Montfort



EUROSPORT 1

20:00 SNOOKER

10:45 **Narciarstwo alpejskie** – PŚ w Ga-Pa – zjazd kobiet **LIVE**

12:10 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Chamonix **LIVE**

14:00 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Ga-Pa **LIVE**

15:00 **Skoki narciarskie** – PŚ w Willingen **LIVE**

18:30 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Chamonix **LIVE**

19:30 **Kolarstwo** – Wyścig dookoła Walencji

20:00 **Snooker** – Turniej German Masters – mecz półfinałowy **LIVE**

23:30 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Ga-Pa **LIVE**



TVP SPORT DVB

18:30 LEKKOATLETYKA

11:30 **Skoki narciarskie** – MŚ w lotach – Bad Mitterndorf/Tauplitz 2024

13:25 **Jeździectwo** – Cava-liaida Tour w Sopocie

14:30 **Kolarstwo przełajowe** – MŚ – Tabor 2024 **LIVE**

16:00 **Skoki narciarskie** – Zawody FIS Cup w Szczyrku **LIVE**

18:30 **Lekkoatletyka** – World Athletics Indoor Tour Silver – Metz 2024 **LIVE**

21:05 **Kolarstwo przełajowe** – MŚ – Tabor 2024

22:00 **Sportowy wieczór**

22:50 **Skoki narciarskie** – FIS Cup w Szczyrku



POLSAT SPORT

20:30 SIATKÓWKA

9:00 **Tenis** – Puchar Davisa: Uzbekistan – Polska **LIVE**

13:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Skra Bełchatów – Indykpol AZS Olsztyn

14:45 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – GKS Katowice **LIVE**

17:30 **Siatkówka kobiet** – TAURON Liga: Grot Budowlani Łódź – PGE Rysice Rzeszów **LIVE**

20:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Ślepsk Małowa Suwałki – Każany Łwów **LIVE**

23:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – GKS Katowice



POLO TV DVB

21:00 **IMPREZOWNIA W POLO TV**

9:00 **Folkowe Love**

10:00 **Disco Polo** 30 lat później

11:00 **Tylko dance**

12:00 **Najlepsze z najlepszych!**

13:30 **Szalone lata 90.**

14:00 **Łączy nas muzyka**

15:00 **Folkowe Love**

16:00 **Tylko dance**

17:00 **Najlepsze z najlepszych!**

19:00 **Top 10 – lista przebojów**

20:00 **Najlepsze z najlepszych! Imprezownia w Polo TV**

21:00 **Najlepsze z najlepszych!**

2:00 **Disco noc w Polo TV!**



TVP ABC DVB

13:20 **Krekik i panda**

13:50 **Kid Lucky**

14:10 **Tobot – Galaktyczni detektywi**

14:40 **Sissi – młoda cesarzowa**

14:55 **Lassie i przyjaciele**

15:30 **Al-chemik**

15:50 **Skylanders Academy**

16:20 **Topo Gigio**

16:35 **Super Wings**

17:00 **Tangramiaki**

17:10 **Stacykowo**

17:30 **Mia i ja 3**

18:00 **Idefiks i Nieugięci**

18:30 **Biały delfin Zoom**

19:00 **Myszkietierowie**

19:10 **Dino Ranczo**

19:35 **44 Koty 2**

19:45 **Zwierzaki Czytali**

20:05 **The Garfield Show**



MAMMINT!

13:40 **Bing**

14:00 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

14:50 **Teatr Ezopa**

15:30 **Marta mówi**

16:30 **Szmatkowe Królestwo**

17:00 **Ciekawski George 12**

17:25 **Pffiraci**

17:50 **Moje urodziny**

18:00 **Tomek i przyjaciele: Wyprawa poza wyspę Sodor – film anim., W. Bryt. 2017**

19:25 **Teatr Ezopa**

19:40 **Tulipop**

19:54 **Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna**

EUROSPORT 2

12:35 **Kolarstwo** – AIUla Tour

14:30 **Kolarstwo przełajowe** – MŚ – Tabor 2024

15:45 **Kolarstwo** – Wyścig dookoła Walencji

17:30 **Kolarstwo** – AIUla Tour

18:00 **Kolarstwo przełajowe** – MŚ – Tabor 2024

19:00 **Golf** – AT&T Pebble Beach Pro-Am

1:00 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody Pucharu Świata w Ga-Pa

POLSAT SPORT NEWS

12:00 **Piłka nożna z archiwum**

14:30 **Magazyn ATP**

15:00 **Tenis** – Turniej ATP w Montpellier

19:25 **Koszykówka mężczyzn** – Liga włoska: Genrazione Vincente Napoli Basket – Germani Brescia

22:00 **Piłka nożna z archiwum**

0:00 **Piłka nożna** – Liga szkocka – mecz: Aberdeen FC – Celtic FC

2:00 **Sporty walki** – Babilon MMA

CANAL+ SPORT

14:00 **Tenis** – Turniej WTA w Linzu

18:00 **Witaj w akademii**

18:30 **Boks** – Walka o pasy IBF World, WBC World i WBO World w Quebecu: A. Beterbiev – C. Smith

20:30 **1 na 1 Extra**

20:55 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: Girona FC – Real Sociedad

23:00 **Boks** – BKFC 57 w Hollywood: Luis Palomino – Austin Trout

ESKA TV DVB

12:00 **Eska TV info**

12:15 **Co się słucha? – pr. muzyczny**

13:00 **Eska TV info**

13:15 **Prze-słuchanie**

14:00 **Eska TV info**

14:15 **Jazdy Gwiazdy**

15:00 **Eska TV info**

15:15 **Podwójna Gorąca**

20:00 **Władczy mójch 21:00**

22:00 **Przyjaciele**

22:00 **Teoria wielkiego podrywku**

WIELKODOMSCY

10:40 **Wielkodomscy 2**

11:00 **Natan Wspaniały**

11:30 **Monster High**

12:00 **Harmidom w realu**

12:50 **Niebezpieczny Henryk**

13:20 **Niebezpieczny Oddział 2**

14:15 **Grzmotomocni 2**

16:00 **Tyler Perry's Young Dylan**

16:30 **Harmidom w realu**

17:25 **Wielkodomscy 3**

17:55 **Harmidom 5**

20:15 **Grzmotomocni 4**

DISNEY CHANNEL

13:55 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5**

14:25 **Greenowie w wielkim mieście 2**

15:45 **Herosi pól na pół**

17:10 **Dziewczyna, chłopak, itd. 2**

18:00 **Dziewczyna, chłopak, itd.**

18:20 **Taffy 2**

18:50 **Taffy**

19:45 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5 – serial anim.**

21:20 **Greenowie w wielkim mieście 2 – serial anim.**

ELEVEN SPORTS 1

6:00 **Magazyn sportowy**

8:00 **Magazyn sportowy**

10:00 **Piłka nożna** – Liga francuska

12:00 **Piłka nożna** – Liga włoska

14:00 **Magazyn sportowy**

15:00 **Piłka nożna** – Liga włoska

17:00 **Magazyn sportowy**

18:25 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: CD Alavés – FC Barcelona

20:00 **Magazyn sportowy**

20:40 **Piłka nożna** – Liga włoska

23:00 **Eleven Gol Live**

POLSAT SPORT EXTRA

14:50 **Piłka ręczna mężczyzn** – ORLEN Superliga: Unia Tarnów – Industria Kielce

17:20 **Koszykówka mężczyzn** – ORLEN Basket Liga: Czarni Słupsk – Trefl Sopot

19:55 **Piłka nożna** – Liga holenderska: AFC Ajax Amsterdam – PSV Eindhoven

22:30 **Piłka nożna** – Liga holenderska: Fortuna Sittard – sc Heerenveen

1:00 **Sporty walki** – FEN 45: C. Oleksiejczuk – M. Abdurazakov

CANAL+ SPORT 2

9:00 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska: Athletic Club – RCD Mallorca

11:15 **Tenis** – Turniej WTA w Linzu

13:15 **1 na 1 Extra**

13:45 **Piłka nożna** – Liga francuska: RC Strasbourg – PSG

16:00 **Koszykówka mężczyzn** – NBA: Grizzlies – Warriors

18:00 **Tenis** – Turniej WTA w Linzu

20:55 **Piłka nożna** – Liga francuska – mecz: FC Nantes – RC Lens

23:05 **Boks** – BKFC 57 w Hollywood

4FUN.TV

6:00 **Karaoke w 4FUN.TV**

7:00 **4FUN budzi ludzi**

9:00 **Versus w 4FUN.TV**

10:00 **4Fun na EKRANIE**

11:00 **Chester? Masz!**

12:00 **Ulubiona 20**

14:00 **Hot Pop**

15:00 **Najwięcej muzyki**

16:00 **Widomixy**

17:00 **Najwięcej muzyki**

18:00 **Hot Pop**

19:00 **Versus w 4FUN.TV**

20:00 **Hity na czasie**

21:00 **Domówka**

1:00 **Karaoke w 4FUN.TV**

3:00 **Najwięcej muzyki nocą – pr. muzyczny**

POLSAT ANIM

14:55 **Strażak Sam**

15:10 **Strażnicy miasta**

15:45 **Gryzmolki**

16:00 **Gryzmolki**

16:15 **Messy jedzie do Okido**

16:40 **Franklin i przyjaciele**

17:10 **Tropielec zagadek**

17:10 **Ruff, Tweet and Dave**

17:35 **Leo, strażnik przyrody**

17:50 **Pettson i Findus**

18:20 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**

18:50 **Ciekawski George 11 – serial anim.**

20:10 **Franklin i przyjaciele**

ESNE

11:30 **Czarodziejska cukiernia Aliji**

12:00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**

13:00 **Myszka Miki: Frajdomek**

13:30 **Pupstruction**

14:00 **Superkoty**

14:30 **Spidey i superkumple**

15:30 **Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi**

16:00 **Czarodziejska cukiernia Aliji**

18:00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**

19:00 **Myszka Miki: Frajdomek**

19:30 **Blue**

20:30 **Pupstruction – anim.**

TVN TURBO

13:45 **Wojny samochodowe**

14:45 **Mobilni mechanicy**

15:30 **Zakup kontrolowany**

16:30 **Gadzet 4.0**

17:00 **Zawodowi handlarze**

17:45 **Duda kontra Szafranski**

18:30 **Jeździectwo, obserwować**

19:15 **Marzenie mechanika**

20:15 **Hiszpańska drogówka**

20:45 **Kubańska klasyka**

21:15 **Pomoc drogowa 24h**

22:00 **99 godzin 5**

23:00 **Szaryga z Ruhry 6 – serial dokum.**

POLSAT PLAY

11:20 **Szpiedzy, którzy zmienili bieg historii**

12:00 **La Liga Preview Show**

14:45 **Putin i mafia**

15:55 **Rosyjska cyberarmia**

17:00 **Poszukiwacze historii**

18:00 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi – serial dokum.**

20:00 **Górale**

20:30 **Wakacje z Baltykiem**

21:00 **Nie mów do mnie śmieciarzu!**

21:30 **Budowlanicy**

22:00 **Polacy za granicą**

0:00 **Polacy w świecie**

0:30 **Łowca pedofilów – serial dokum.**

CANAL+ SPORT 5

10:40 **Ligue1 Preview Show**

11:10 **La Liga Preview Show**

14:00 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska: Athletic Club – RCD Mallorca

13:45 **Żużel** – 2. liga: Kolejarz Rawicz – Kolejarz Opole

16:00 **Żużel** – 1. liga: Polonia Bydgoszcz – Falubaz

19:20 **Super Piątek**

20:55 **Piłka nożna** – Liga francuska – mecz: FC Nantes – RC Lens

23:00 **Boxing**

World Weekly – Wokół ringu

MTV POLSKA

6:00 **MTV Breakfast Club**

8:55 **Niemożliwie!**

20 11:05 **Pomocy! Jestem w sekretnym związku**

12:05 **Teen Mom: Następny rozdział**

13:55 **Love & Hip Hop: Atlanta 2**

15:40 **Catfish: The TV Show**

19:10 **The Challenge: Nowy Mistrz – reality show**

22:00 **Niemożliwie!**

23 23:00 **Dating Naked – Nagi raj**

1:05 **Niemożliwie!**

23 1:40 **Ekipa z Newcastle**

23 2:35 **M is for Music – pr. muz.**

CARTOONITO

12:55 **Tom i Jerry Show 3**

14:00 **Jaś Fasola 4**

14:50 **Królik Bugs: Nowe konstrukcje: Czas złożyć kask**

15:00 **Tomek i przyjaciele**

15:20 **Tomek i przyjaciele – mini 26**

15:30 **Ropuch i przyjaciele**

16:00 **Królik Bugs: Nowe konstrukcje**

16:30 **Batwheels**

16:55 **Tom i Jerry Show**

18:00 **Ropuch i przyjaciele**

18:30 **Grizy i Lemingi 2**

19:30 **Batwheels – anim.**

20:00 **Jaś Fasola 4 – anim.**

CARTOON NETWORK

16:40 **Craig znad Potoku 2**

17:30 **Zwariowane melodie: Kreskówki**

3 17:40 **Zwariowane Melodie: Kreskówki**

4 17:55 **Zwariowane Melodie: Kreskówki**

5 18:10 **Zwariowane melodie: Kreskówki**

2 18:20 **Lampart 3**

18:30 **Niesamowity świat Gumballa 3**

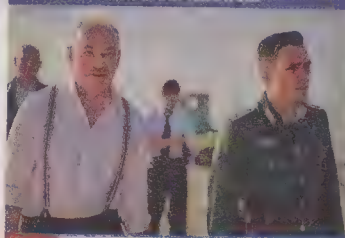
19:25 **Craig znad Potoku 2**

19:55 **Hero Inside – anim.**

20:30 **Bakugan: Przymierze wojowników 5 – anim.**

TVP 1
DVB

- 5:30 **Sprawa dla reportera** – magazyn
 6:20 **Słownik polsko@polski** – talk-show
 6:55 **Słowo na niedzielę**: Trzy gwiazdy, twarze w ciemnościach i leniwe serce
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach**
 8:00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
 8:30 **Zakochaj się w Polsce**: Tatry – mag.
 9:05 **Najważniejszy mecz** – film
 ★ ★ obyczajowy, Islandia 2018, reż. Bragi Thor Hinriksson, wyk. Łukasz Emil Johansen, Viktor Benóný Benediktsson, Ísley Heiðarsóttir, Robert Luu
 11:00 **U Pana Boga w ogródku** (5) – serial komediowy, Polska 2008
 11:55 **Między ziemią a niebem** – mag.
 12:00 **Anioł Pański**
 12:15 **Między ziemią a niebem** – mag.
 12:50 **Misja Brazylia**: Doskonała alternatywa – cykl rep., Polska 2022
 13:15 **BBC W JEDYNCE: Kamery wśród zwierząt 2** (1/2): Oceany – film dokumentalny, Wielka Brytania 2021
 14:20 **Komisarz Alex 20** (246) – serial kryminalny, Polska 2023
 15:20 **Dom** (1/25) – serial obycz., Pol. 1980
 17:00 **Teleexpress; Pogoda**
 17:35 **Ojciec Mateusz 23** (300) – serial kryminalny, Polska 2020
 18:40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 19:30 **Program informacyjny 19.30**
 19:50 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
 20:05 **Pogoda; Sport**

SERIAL SZPIEGOWSKI


- 26.40 **Zatoka szpiegów** (5) – Polska 2023
 Franz zdradza ojcu, że pracuje dla aliantów. Chce, by pomógł mu w sabotażu prób torpedowych. Kessler organizuje piknik. Greta uwodzi Neumanna. Oboje wymykają się w odludne miejsce, gdzie zauważają łódź polskich przemytników.

- 21:20 **ZAKOCHANA JEDYNKA**:
 ★ ★ **Przeprowadzka** – komediodramat, USA 2014, reż. Richard Loncraine, wyk. Morgan Freeman, Diane Keaton, Carrie Preston, Claire van der Boom
 23:00 **Pompeje** – film katastroficzny, ★ ★ Kanada/Niemcy/USA 2014, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Kit Harington, Emily Browning, Kiefer Sutherland, Carrie-Anne Moss
 0:55 **Instytnk pierwotny** – thriller, ★ ★ USA 2019, reż. Nick Powell, wyk. Nicolas Cage, Famke Janssen, Kevin Durand, Jeremy Nazario
 2:45 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny (powt.)

TVP 2
DVB

- 5:25 **Barwy szczęścia** (2932, 2933) – serial obyczajowy, Polska 2024
 6:30 **M jak miłość** (1777) – serial obyczajowy, Polska 2024
 7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2024
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
 11:00 **The Voice Senior 5** (9): Nokaut, część 1. i 2. – widowisko, Polska 2024 (powt.)
 14:00 **Familiada** – teleturniej
 14:35 **Koło fortuny** (1424) – teleturniej, Polska 2019-2023
 15:15 **Szansa na sukces. Opole 2024** (3): Blue Café – widowisko, Polska 2023
 16:15 **Tak to leciało!** (30) – teleturniej muzyczny, Polska 2023
 17:15 **Doktor No** – film sensacyjny, ★ ★ Wlk. Bryt. 1962, reż. Terence Young, wyk. Sean Connery, Ursula Andress, Joseph Wiseman, Eunice Gayson
 James Bond jedzie na Jamajkę, by wyjaśnić zagadkę śmierci swojego kolegi po fachu. Trop wiedzie do naukowca znanego jako Doktor No. Niebawem agent odkrywa jego szalony plan.
 19:20 **Rodzinka.pl** (243) – serial komediowy, Polska 2018
 Magdzie udaje się usnąć synka Marysi. Okazuje się, że jej metody działają nie tylko na dzieci. Tymczasem Agata prosi Ludwika o pomoc w przygotowaniu do egzaminów na architekturę.
 20:05 **Postaw na milion** – teleturniej, Pol.

SERIAL BIOGRAFICZNY


- 21.10 **Bardotka** (4) – Francja 2023
 Śmierć ukochanego dziadka jest dla Brigitte ciosem. Niebawem zaczyna się zdjęcia do filmu „Babette idzie na wojnę”, gdzie artystka ma wystąpić u boku Jacques’a Chariera. 22-letni aktor zakochuje się w niej bez pamięci.
- 22:20 **Panorama**
 22:55 **KINO BEZ GRANIC: Bella** ★ ★ – dramat obyczajowy, Meksyk/USA 2006, reż. Alejandro Monteverde, wyk. Eduardo Verástegui, Tammy Blanchard, Manny Perez, Ali Landry
 Gwiazdor piłki nożnej traci szansę na karierę. Kelnerka Nina odkrywa, że jest w ciąży. Losy dwójki zagubionych ludzi pewnego dnia splatają się ze sobą.
- 0:40 **Królowa i konkwestador** (37, 38) – serial obyczajowy, Kolumbia 2020
 2:35 **Nowszy model** – komedia romant., ★ ★ USA 2009, reż. Bart Freundlich, wyk. Catherine Zeta-Jones, Justin Bartha, Gabrielle Aímée, Saadet Aksoy

POLSAT
DVB

- 4:45 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
 8:40 **Fernando** – film animowany, ★ ★ USA 2017, reż. Carlos Saldanha
 Młody byczek Fernando jest inny niż jego rówieśnicy. Nie chce walczyć – woli leżeć pod drzewem i wachać kwiaty. Pewnego dnia wskutek pomyłki trafia do Madrytu. Ma wystąpić na arenie.
- 10:55 **Niesamowity Spider-Man 2** ★ ★ – film przygodowy, USA 2014, reż. Marc Webb, wyk. Andrew Garfield, Emma Stone, Jamie Foxx, Dane DeHaan
 14:00 **Sing** – film anim., Wielka Brytania/★ ★ Japonia/USA/Francja 2016, reż. Garth Jennings, Christophe Lourdelet
 16:25 **Zakochani** – komedia romantyczna, ★ ★ Polska 2000, reż. Piotr Weresniak, wyk. Magdalena Cielecka, Bartosz Opania, Jan Frycz, Katarzyna Figura
 Zosia wykorzystuje swój urok, by rozkochać w sobie bogaczy i czerpać zyski z zawartości ich portfeli. Pewnego dnia zauważa ją fotograf Mateusz. Kobieta uwodzi go, nie wiedząc, że to jej kolega po fachu, który wykorzystuje naiwność zamożnych kobiet.
- 18:50 **Wydarzenia**
 19:20 **Sport, pogoda**
 19:30 **Państwo w państwie** (512) – pr. publicystyczny, Polska 2022-2024

FILM OBYCZAJOWY

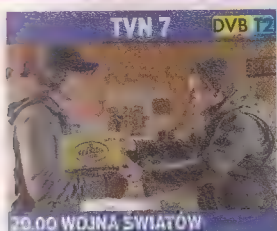

- 20.05 **Wygrać marzenia** ★ ★ – Polska/Węgry 2022, reż. Piotr Fiedziukiewicz, wyk. Józef Pawłowski, Sebastian Fabijański, Małgorzata Kożuchowska, Mirosław Baka
 Maks to mistrz snowboardu i kandydat do medalu na igrzyskach olimpijskich. Jego karierę przerywa kontuzja. Chłopak traci wszystko. Sens życia odzyskuje dzięki pianistce Shu Young.
- 22:55 **Pewnego razu... w Hollywood** ★ ★ ★ – komediodramat, USA/Wielka Brytania/Chiny 2019, reż. Quentin Tarantino, wyk. Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie, Emile Hirsch
 Koniec lat 60. Aktor i jego przyjaciel kaskader wracają do Los Angeles, by ratować chylącą się ku upadkowi karierę. Spotykają członków sekty Mansona.
- 2:20 **Punisher: Strefa wojny** ★ ★ – film s.f., USA/Kanada/Niemcy 2008, reż. Lexi Alexander, wyk. Ray Stevenson, Dominic West, Colin Salmon, Wayne Knight

TVN
DVB

- 5:40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 5:55 **Wyluzuj, Scooby-Doo!** – serial animowany, USA 2015
 6:20 **Na tropie dzikich zwierząt 3** – serial dokumentalny, 2023
 6:50 **Kuchenne rewolucje** (3): Pasłęk, restauracja Perfect Pub – program rozrywkowy, Polska 2012
 7:45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
 11:30 **Razem odNowa** (5) – reality show, Polska 2023
 12:35 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny
 13:15 **Camera Cafe. Nowe parzenie** (12) – serial komediowy, Polska 2023
 13:50 **Grinch** – film animowany, ★ ★ Francja/Japonia/USA/Chiny 2018, reż. Scott Mosier, Yarrow Cheney
 15:40 **Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen** – studio
 16:10 **Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen** – 1. seria
 17:10 **Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen** – studio
 17:20 **Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen** – 2. seria
 18:15 **Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Willingen** – studio
 19:00 **Fakty**
 19:25 **Sport**
 19:30 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich** (6) – program sportowy, Polska 2024
 19:35 **Pogoda**
 19:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów

SERIAL KATASTROFICZNY


- 20.00 **Czarnobyl** (5-ost.) – USA/Wielka Brytania 2019
 W obliczu bierności działaczy partyjnych Ulana, Borys i Walerij decydują się ujawnić prawdę o wybuchu reaktora jądrowego. Stawiają na szali swoje życie.
- 21:45 **Szybko i wściekle** ★ ★ – film sensacyjny, USA 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez
 23:50 **Nieuchwytny** – film sensacyjny, ★ ★ USA 1996, reż. John Gray, wyk. Steven Seagal, Keenen Ivory Wayans, Bob Gunton, Brian Cox
 2:00 **MasterChef** (10) – program rozrywkowy, Polska 2023
 3:30 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 3:35 **Nauka jazdy 3** (12) – program rozrywkowy, Polska 2018
 4:00 **Recepta na stary dom 3** (11) – program rozrywkowy, USA 2018
 4:20 **Jak to jest zrobione?** (8) – serial dokumentalny, Kanada 2007
 4:45 **Kto was tak urządził?** – magazyn



5:00 **Szkola** (618) – serial paradokum., Polska 2018
6:05 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (2) – program rozrywkowy, USA
7:00 **Tom i Jerry Show 4** – serial anim., USA 2019
7:35 **Legendy sowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoolie** – film anim., USA/Australia 2010
9:35 **Ukryta prawda** (1048, 718, 1049, 720, 1050) – serial paradok., Polska
14:40 **Ugotowani w parach** (4) – reality show, Pol. 2023
15:40 **Street Dance 2** – film muzyczny, Wielka Brytania/USA 2012, wyk. Tom Conti
17:30 **Ocean's Thirteen** – komedia sensacyjna, USA 2007, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Al Pacino, Brad Pitt
20:00 **Wojna światów** – thriller s.f., USA 2005, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Cruise, Dakota Fanning, Justin Chatwin, Miranda Otto
22:30 **Wygrać ze śmiercią** – film sensacyjny, USA 1990
0:35 **Nadciągaj tornado** – thriller, USA 2014
2:20 **Mój sąsiad morderca** (4) – serial dokumentalny, USA/Wielka Brytania 2016



5:50 **Dyżur 3** (36) – serial dokumentalny, Polska 2010
6:30 **Kobra – oddział specjalny** (8, 9) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
8:30 **Najpiękniejsze baśnie: Śpiąca królewna** – film familijny, Niemcy 2008
10:05 **Książę i ja: Królewskie wesele** – komedia romantyczna, USA 2006
12:20 **Guardians: Misja superbohaterów** – film sensacyjny, Rosja 2017
14:10 **Nowe przygody Kopciuszka** – komedia, Francja 2017
15:45 **Ella zaklęta** – film fantasy, USA/Irlandia/Wielka Brytania 2004, wyk. Anne Hathaway, Hugh Dancy
17:45 **Piękna i Bestia** – film fantasy, Francja/Niemcy 2014, wyk. Vincent Cassel
20:00 **NIEDZIELA**
22:00 **Z GWIAZDAMI: Bliźniak** – film sensacyjny, USA/Chiny 2019, reż. Ang Lee, wyk. Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen
22:10 **Report mniejszości** – film s.f., USA 2002
1:05 **Batalion Donbas** – dramat wojenny, Ukraina 2019, wyk. Taras Kostanczuk
3:40 **ZOBACZ TO!**



6:00 **STOP Drogówka** – mag.
7:00 **Zaginiona księga Nostradamusa** – film dokumentalny, USA 2007
9:00 **Galileo** (1026, 1027)
11:00 **Pies wampir** – film familijny, Kanada 2012, wyk. Collin MacKechnie
13:00 **Stylizacje o Morganach?** – komedia romant., USA 2009, wyk. Sarah Jessica Parker
15:05 **Pokój 112. Policjantki i Policjanci** – film sensacyjny, Polska 2015
16:50 **Jaś Fasola radzi** (5) – kom., Wlk. Bryt. 2018
17:00 **The Real Housewives. Żony Warszawy** (11)
18:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (212, 188)
20:00 **Impas** – thriller, USA 2021, reż. Jared Cohn, wyk. Bruce Willis, Patrick Muldoon, Matthew Marsden
22:00 **Banita** – film przygodowy, Kanada/Chiny/USA/Francja/Australia/Luksemburg 2014, reż. Nick Powell, wyk. Hayden Christensen, Nicolas Cage
0:05 **Jedenasty wrzesień: Ucieczka z więzi** – film dok., Wielka Brytania 2018
2:00 **Śmierć na 1000 sposobów** (4) – serial dok.
2:25 **STOP Drogówka** – mag.



19:00 **Wielka historia...**
6:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (1) – program rozrywkowy
7:00 **Morderstwa w Midsomer 6** (1) – serial krym., Wielka Brytania 2003
9:05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4** (8-12) – serial dokum., Kanada 2016
14:00 **Jedziemy na wakacje!** (3) – program rozrywkowy, Polska 2022
14:30 **Jedziemy na wakacje 2** (3) – program rozrywkowy, Polska 2023
15:00 **Policjanci z sąsiedztwa 2** (6-9) – serial dokum., Polska 2022
19:00 **Wielka historia wszystkiego** – film dokumentalny, USA 2013
20:50 **Mistrzowie Kabaretu 4** (3, 4) – pr. rozrywkowy, Polska 2018
22:50 **Mistrzowie Kabaretu 10** (3, 4) – pr. rozrywkowy, Polska 2020
0:50 **Mistrzowie Kabaretu 7** (5) – program rozrywkowy, Polska 2019
1:50 **Kabaret na karnawał** (1) – program rozrywkowy
2:50 **Mistrzowie Kabaretu 2** (4)
3:50 **Morderstwa w Midsomer 6** (4) – serial krym., Wielka Brytania 2003



20:00 **SYSTEM**
6:00 **Przygody Merlina 2** (17, 18) – serial fantasy
8:00 **Komisarz Rex 7** (95, 96) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2001
10:00 **Hudson i Rex 4** (3, 4)
12:00 **NIEDZIELA NA LUZIE: Dzień Świątaka** – komedia, USA 1993, reż. Harold Ramis, wyk. Bill Murray, Andie MacDowell
14:05 **Jumper** – film przyg., Kanada/USA 2008, wyk. Hayden Christensen
15:55 **Quo vadis** (1/2) – dramat histor., Polska 2001, wyk. Paweł Deląg, Magdalena Mielcarz, Bogusław Linda
17:45 **Cztery pancerni i pies** (1, 2) – serial wojenny, Polska 1966
20:00 **System** – dramat sensacyjny, USA 1995, reż. Irwin Winkler, wyk. Sandra Bullock, Jeremy Northam
22:30 **Świadek** – dramat sensacyjny, USA 1985, reż. Peter Weir, wyk. Harrison Ford, Kelly McGillis
0:40 **Wojna żeńsko-męska** – komedia, Polska 2011
2:55 **Zielony Rycerz** – film fantasy, Wielka Brytania/Irlandia/Kanada/USA 2021
5:35 **Szereg szycący** – film krótkometraż., Polska 2021



10:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (12)
11:05 **Ciężarówka przez RPA**
12:05 **Zakup w ciemno** (7)
13:05 **Damy i wieśniaczki. PL** (3) – fab.-dok., Pol. 2016
14:10 **Diabełnie boskie 2** (17)
14:40 **Kanapowczyńie** (5)
15:45 **Express, pogoda**
16:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (12)
17:05 **Życie na kredycie 3** (7)
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **Życie na kredycie 3** (8)
18:40 **Damy i wieśniaczki. PL** (2) – fab.-dok., Pol. 2016
19:45 **Express, pogoda**
20:00 **Zakup w ciemno** (6)
21:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (11)
22:00 **Ciężarówka przez RPA** (5)
23:00 **Nic do zgłoszenia 2** (3)



10:35 **Klara Muu!** – film animowany, Norwegia 2018
11:50 **Pszczółka Maja: Miodowe Igrzyska** – film animowany, Australia/Niemcy 2018
13:30 **Królowa Śniegu 3: Ogień i lód** – film animowany, Rosja 2016
15:20 **Najpiękniejsze baśnie: Kamienne serce** – film familijny, Niemcy 2014
16:55 **Najpiękniejsze baśnie: Księżniczka i diabeł** – baśń filmowa, Czechy 2009
19:05 **Psi Patrol 3** – anim.
20:00 **Powódź** – film sens., USA/Wlk. Bryt./Dania/Francja/Japonia/Nowa Zelandia 1998
22:00 **Dzielnica strachu 5** (193-196) – krym., Pol. 2023
2:00 **Kabaretowe gogle i boks** (19) – pr. rozr., Pol.



6:00 **Zoo po godzinach** (26) – serial dok., W. Bryt. 2018
7:00 **Columbo** (1, 1) – serial kryminalny, USA 2003
11:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 2** (17-19) – serial sens., USA 2019
13:55 **Jaś Fasola radzi** (3) – serial kom., W. Bryt. 2018
14:00 **Policjantki i Policjanci** (769-774) – serial obyczajowy, Polska 2020
20:00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (44-46) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006
23:00 **Miliardowy okup** – thriller, Wielka Brytania 2016, reż. Jim Gillespie
1:10 **Włatyć móch** – anim. dla dorosłych, Polska 2009
3:40 **Instrukcja kochania** (34) – obycz., Polska 2022



6:00 **Raport tygodnia**
6:30 **W roli głównej** (4)
7:00 **Jak to robią zwierzęta?** (4)
7:25 **Tom i Jerry Show 4**
9:25 **Dr House 7** (1, 2)
11:25 **Złomowisko PL 6** (1-4)
15:30 **Złodzieje 2** (8-ost.)
16:16 **Budna robota – czysty zysk** (1/8)
17:10 **Ciężarówką przez Stany 3** (2)
17:55 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 5** (23, 24)
19:55 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich**
20:01 **Listy do M. 4** – komedia romantyczna, Polska 2020
22:25 **Spartakus: Zemsta** (6, 7)
0:40 **Formuła E**
1:50 **Szpital** (587)
2:55 **Dla siebie, dla świata**
3:45 **Sąd rodzinny** (158)



11:40 **Legenda i nauka** – anim.
11:50 **Kubuś Łezka** – anim., 1986
11:55 **Cztery tapy** – teledysk
12:00 **Lokomotywa**
12:05 **Straszny sen majsterkowicza** – anim.
12:10 **Wiatr** – krótkometraż.
12:15 **Więzi** – film krótkometraż.
12:40 **Trzeci punkt widzenia**
13:20 **Afrykańska królowa** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1951
15:15 **Wędrowiec polski**
15:55 **Barbara i Jan** (4, 5)
17:15 **Niedziela z...** – pr. kult.
19:10 **Kabaretowe Naj**
20:00 **Rio Grande** – western, USA 1950
21:55 **Wasza Wysokość** – sztuka Anny Wakulik, Polska 2015
23:05 **Trzeci punkt widzenia**
23:40 **TikTok** – dok., Australia

TVP ROZRYWKI



19.35 KABARET MORALNEGO...

- 6:10 Zakochaj się w Polsce
6:40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
7:45 Smaki świata – po bałkańsku – mag.
8:25 Giganci historii – telet.
9:20 Koło fortuny – telet.
9:55 Postaw na milion – telet.
10:55 Szansa na sukces. Opole 2024 (4) – widowisko, Polska 2023
12:00 Piosenki dla dzieci – reportaż
12:45 Postaw na milion – telet.
13:40 Prywatne życie zwierząt 9 (3) – serial przyrodniczy, Polska 2023
14:10 Przyrodnik na tropie (46) – dokum., Polska 2023
14:50 Tak to leciało! – telet.
15:45 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem-Bulecką (1) – cykl reportaży, Polska 2022
16:15 Rytmy Dwójki (5) – widowisko muz., Pol. 2023
17:30 Wielki test o Janie Matejce – widowisko
19:00 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Pol. 2019-2023
19:35 Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2010
21:40 Postaw na milion – telet.
23:40 Koło fortuny – telet.
0:25 Alternatywy 4 (9-ost.)

TVP SERIALE

- 5:40 Na sygnale (521) 6:15 Siedem życzeń (4) 7:20 Janosik (2) 8:20 Daleko od szosy (6, 7-ost.) 11:25 Krzyżacy – film histor., Polska 1960
14:25 Ranczo 10 (121-123) 17:20 Czarne chmury (1/10) 18:20 Jak rozpętałem II wojnę światową (3) – komedia, Polska 1969 19:50 Ojciec Mateusz 12 (158-160) – serial kryminalny, Polska 2014
22:35 Ranczo 10 (124-126) 1:30 Korona królów (183, 184) 2:30 Oficer (5) 3:40 Przysiąg (11) 4:35 Wojenne dziewczyny 2 (16)

TVP POLONIA

- 13:00 Transmisja mszy świętej 14:15 Janosik (13-ost.) 15:10 Fajna Polska 15:55 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat 16:30 Polacy to wiedzą! 17:00 Teleexpress 17:20 M jak miłość (1764) 18:15 Kabaretomaniacy 19:05 Opole na bis 19:30 Program informacyjny 19:35 19:50 Gość 19:30
20:05 Pogoda 20:10 Sport 20:20 Ojciec Mateusz 30 (386) 21:15 Kurier – film hist., Pol. 2013 23:25 Słownik polsko@polski 0:00 Panorama 0:35 M jak miłość (1764)

SUPER POLSAT DVB



20.00 WYKIWAĆ KLAWISZA

- 6:00 Małe wielkie marzenia (11) – magazyn
7:05 Wszyscy razem, śladem Blue! – serial animowany
8:05 Koralowy obóz – anim.
8:35 SpongeBob Kwadransy – anim.
9:35 Harmidom – serial anim.
10:05 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn, Polska 2019
10:40 Sezon na misia – film animowany, USA 2006
12:30 Królewskie święta – melodramat, USA 2017, reż. David DeCoteau, wyk. Tara Reid, Ingo Rademacher
14:25 Na fali 2 – film anim., USA/Kan. 2017, reż. Henry Yu
16:00 Aniołki Charliego – film sensacyjny, Niemcy/USA 2019, reż. Elizabeth Banks, wyk. Kristen Stewart
18:30 Świat według Kiepskich (539-541)
20:00 Wykiwać klawisza – komedia obyczajowa, USA 2005, reż. Peter Segal, wyk. Adam Sandler, Chris Rock
22:20 Króliczek – komedia, USA 2008, reż. Fred Wolf, wyk. Anna Faris, Colin Hanks
0:30 Dagmara szuka męża (8) – reality show, Polska
1:30 Backdoor. Wyjście awaryjne (8) – serial komediowy, Polska 2021

POLSAT 2

- 6:00 Nasz nowy dom (153) 7:00 Ewa Gutjue (494) 7:30 Z klimatem i z pasją (152) 8:00 Sekrety rodziny (36) 9:00 Trudne sprawy (1228-1231, 1072, 1073) – serial paradokumentalny, Polska 2023
15:00 Nasz nowy dom (294) 16:00 Sekrety rodziny (182-184) 19:00 Przyjaciółki (263) – serial obyczajowy, Polska 2023
20:05 Wydarzenia 20:50 Zasady walki 2 – Zdrada – thriller, Kan. 2008 23:00 Przyjaciółki (263) 0:00 Zdrady (189, 190)

POLSAT FILM

- 6:00 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (185) 8:10 Był sobie kosmos 9:55 Krudowie – film animowany, USA 2013 12:00 Karate kid – film przygodowy, USA 1984
14:40 Mały – kom. krym., USA 2006 16:45 Turysta – film sens., USA/Fr. 2010 18:55 Rok pierwszy – komedia przygodowa, USA 2009
21:00 Klasyka niedziela: Resident Evil: Retribution – horror s.f., Niemcy/Kanada/USA 2012 23:00 Kobietę bez wstydu – komedia, Pol. 2016 1:20 Ślad (101, 102)

AXN



20.00 OBIETNICA

- 6:20 Rekrut 5 (8-12) – serial kryminalny, USA 2022-2023
11:05 Cobra 11 (12, 1) – serial sensacyjny, Niemcy 2009
13:15 Stażyści – komedia, USA 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Asif Mandvi
15:55 Angry Birds Film – film anim., Finlandia/USA 2016, reż. Clay Kaytis, Fergal Reilly
18:00 Medalion – film sensacyjny, Hongkong/USA 2003, reż. Gordon Chan, wyk. Jackie Chan, Lee Evans, Claire Forlani, Julian Sands
20:00 Obietnica – dramat kryminalny, USA 2001, reż. Sean Penn, wyk. Jack Nicholson, Vanessa Redgrave, Patricia Clarkson
22:45 Wyspa tajemnic – thriller, USA 2010, reż. Martin Scorsese, wyk. Leonardo DiCaprio, Mark Ruffalo, Ben Kingsley, Max von Sydow
1:30 Cloverfield Lane 10 – thriller, USA 2016, reż. Dan Trachtenberg, wyk. Mary Elizabeth Winstead, John Goodman, John Gallagher Jr.
3:45 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (11, 12) – krym., USA 2022-2023
5:25 Blok promocyjny AXN

FX

- 5:50 White Collar: Biały kołnierzyk 4 (4, 5) 7:40 Dr House 8 (3-5) 10:25 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (18-20) – krym., USA
13:10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (1, 2) 15:00 Genialna Morgane 3 (7, 8) 17:30 Mission: Impossible 2 – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000
20:00 Złap mnie, jeśli potrafisz – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002 22:45 Czas patriotów – film sensacyjny, USA 1992
1:10 Genialna Morgane 3 (8)

FX COMEDY

- 5:00 Jak poznałem waszą matkę 4 (23, 24) 6:00 Jak poznałem waszą matkę 5 (1-8) 10:00 Diabli nadali 8 (1-10) – serial kom., USA
15:00 On, ona i dzieciaki 5 (8-12) – serial komediowy 17:30 Brzydula Betty (13-15) – serial komediowy, USA 2007
20:30 Ostra jazda – komedia, USA 2000 22:10 Piłki z jajami – komedia, USA 2007 23:55 Family Guy: Głowa rodziny 17 0:25 Family Guy: Głowa rodziny 18 1:55 Futurama 3:55 Futurama 6

COMEDY CENTRAL



18.00 PRZYJACIELE 5

- 6:00 Młody Sheldon 6 (1-5) – serial komediowy, USA 2022-2023
8:10 Teoria wielkiego podrywku 11 (9-22) – serial komediowy, USA 2017
14:00 The Office PL 2 (5, 6) – serial komediowy, Polska 2022
15:00 Przyjaciele 4 (19-24) – serial komediowy, USA 1997-1998
18:00 Przyjaciele 5 (1-9) – serial komediowy, USA 1998-1999
Monica i Chandler próbują ukryć przed przyjaciółmi swój związek. Phoebe zaczyna rodzić tuż przed swoim wyjazdem do Atlantic City.
22:30 The Office PL 2 (7, 8) – serial komediowy, Polska 2022
23:45 Comedy Club 8 (7, 8) – pr. rozrywkowy, Polska 2021
0:45 Pacze Show (10) – program rozrywkowy, Polska 2021
2:00 The Office PL 2 (7, 8) – serial komediowy, Polska 2022
3:15 Comedy Club 8 (7, 8) – pr. rozrywkowy, Polska 2021
4:15 Blok Ekipa 2 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015

POLSAT CC EXTRA

- 6:00 Mamuśka 3 (2-6) 8:25 Bob kocha Abisholę 3 (11, 12) 9:20 Po sąsiedztwo (20, 21) 10:20 Po sąsiedztwo 2 (1-3) 11:50 Co ludzie powiedzą? 3 (3-7) – serial komediowy, Wielka Brytania 1992
15:00 Świat według Kiepskich (1-8) 19:00 Jaś Fasola (10, 11) – serial komediowy, Wielka Brytania 1994
20:05 Co ludzie powiedzą? 3 (3-7) 23:25 Ameryka według Ala (11-13) 0:35 Ameryka według Ala 2 (1, 2) 1:30 Comedy Club 9 (13) 2:00 Comedy Club (1-4)

NOWA TV DVB

- 6:00 Wehikuł czasu (203, 204) 6:15 TV okazje 6:55 Wehikuł czasu (204) 7:00 Interwencja – taka jest Polska (457) 7:50 Disco Landia – nutki do pobudki (3, 4) 8:50 Byli sobie wynalazcy 10:40 Byli sobie Ameryki 11:10 Fabryka jedzenia (19-21) 12:35 Rewolucyjne remonty w 3D 2 (2) – serial dok.
14:00 Polacy za granicą (7-12) – serial dokum., Polska 2019
20:00 Zdrady (17-20) 0:00 Ślad (5, 6) 2:00 Redakcja: Dział Śledczy (32) 3:00 TV okazje

KINO POLSKA



20.00 CÓRKA TRENERA

- 6:00 Gdzie jest generał – komedia wojenna, Polska 1963, wyk. Jerzy Turek
7:40 Akcja Pensionat – dokument fabularyzowany, Polska 2016
8:30 Orzeł – dramat wojenny, Polska 1958, wyk. Włodzisław Giliński
10:45 Przegląd z piosenką – komedia, Polska 1968, wyk. Bohdan Łazuka
12:50 Parada oszustów (1, 2) – serial sens., Polska 1976
14:55 C.K. Dezerterzy – komedia, Polska 1985, wyk. Marek Kondrat, Wiktor Zborowski
18:15 Masza – film krótkometrażowy, Polska 2020
18:40 Biała sukienka – film obyczajowy, Polska 2003, wyk. Sambor Czarnota
20:00 Córka trenera – dramat obyczajowy, Polska 2018, reż. Łukasz Grzegorek, wyk. Jacek Braciak
21:55 Czerwony pajak – thriller, Polska 2015, wyk. Filip Pławiak
23:50 Zamknąć za sobą drzwi – film sens., Polska 1987, wyk. Bronisław Cieślak
1:40 Córy szczęścia – dramat obyczajowy, Niem./Pol./Węgry 1999

KINO TV

- 9:50 Rozważna i romantyczna – film kostiumowy, USA/Wlk. Bryt. 1995
12:40 Przyczajony tygrys, ukryty smok – film przygodowy, Tajwan/Chiny/USA/Hongkong 2000
15:05 Partner – komedia, USA 1996
17:40 Asterix na olimpiadzie – komedia przyg., Francja/Niemcy/Hiszpania/Włochy/Belgia 2008
20:00 Dorwać Cartera – film sensacyjny, USA 2000 22:10 Kickboxer – film sensacyjny, USA 1989
0:10 Powrót łaleczki Chucky – horror, USA 1990

PARAMOUNT NETWORK

- 6:55 SpongeBob: Na suchym lądzie – komedia, USA 2015 8:45 Kot w butach – film animowany, USA/Indie 2011 10:30 Szkoła rocka – kom. muz., USA/Niemcy 2003
12:55 Tata kontra tata – komedia, USA 2015 15:00 Mission: Impossible – Rogue Nation – film sens., USA 2015 17:50 Pogromcy duchów – komedia s.f., USA 1984
20:00 Pogromcy duchów 2 – kom. s.f., USA 1989 22:25 Dyktator – kom., USA 2012 0:05 Grindhouse: Death Proof – thriller, USA 2007

CBS EUROPA**21.00 WESOŁYCH ŚWIĄT**

- 12:55** **Prezent**
★ ★ na święta – film familijny, USA 2003
- 14:45** **Wredne**
★ ★ dziewczyny 2 – komedia, USA 2011
- 16:40** **Wichry**
★ ★ namietności – melodram., USA 1994
- 19:10** **Samoloty, pociągi i samochody**
★ ★ – komedia, USA 1987
- 21:00** **Wesołych świąt**
★ ★ – kom. obycz., USA '06
- 22:50** **Dziewczyna**
★ ★ moich koszmarów – komedia romantyczna, USA 2007
- 1:05** **Trąbka**
★ ★ Clifforda Browna – dramat obyczajowy, USA 1993

HBO**20.10 BEZ LITOŚCI 3**

- 13:35** **Mroczna Wieża**
★ ★ – film fantasy, USA 2017, wyk. Idris Elba
- 15:10** **Ryccerze Zodiaku**
★ ★ – film fantasy, Japonia/Węgry/USA 2023
- 17:00** **7500** – thriller, Niem./Austria/USA 2019
- 18:35** **65** – film s.f., USA/Kanada 2023
- 20:10** **Premiera:**
Bez litości 3.
Ostatni rozdział – thriller, USA/Wł. 2023
- 22:00** **Wschodnie**
★ ★ obietnice – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2007
- 23:40** **Sisu** – dramat wojenny, Finlandia/Wielka Brytania/USA 2022

CANAL+ PREMIUM**20.05 ŻYWA PRZYNĘTA**

- 11:05** **Łapu-capu extra**
★ ★ Plan na miłość – komedia romant., W. Bryt. 2022
- 13:25** **Serce dębu**
– film dokumentalny
- 14:50** **Miedzy lustrami**
★ ★ – dramat obyczajowy, Francja/Iran 2022
- 16:35** **Wierna**
★ ★ – film s.f., USA 2016
- 18:35** **Masz ci los!**
★ ★ – kom., Polska 2023
- 20:05** **Żywa przynęta**
★ ★ – thriller, W. Bryt. 2021
- 21:30** **Django** (10-ost.)
- 22:35** **Operacja**
★ ★ „Napoleon” – thriller, Islandia/Niemcy 2023
- 0:30** **Titane** – thriller, ★ ★ Belgia/Francja 2021

ZOOM TV DVB**16.30 FILIP Z KONOPI**

- 10:15** **Najbardziej jadownicze zwierzęta świata** (6, 7)
- 12:15** **Gang Olsena**
★ ★ jedzie do Jutlandii – komedia sensacyjna, Dania 1971
- 14:25** **Wielki skok**
★ ★ Gangu Olsena – kom., Dania 1972
- 16:30** **Filip z konopi**
★ ★ – komedia obyczajowa, Polska 1981
- 18:00** **Hity polskiego kabaretu 5** (49, 50)
- 20:00** **Kabaretowe przeboje** (8)
- 21:00** **Hity polskiego kabaretu 5** (47, 46)
- 23:00** **Magia nagości.**
Najsmaczniejsze kąski (5)

TVP KOBIETA DVB

- 6:40** **Wojciech Cejrowski**
– boso przez świat
- 8:00** **Chleb, miłość**
★ ★ i fantazja – film obycz., Włochy 1953
- 9:50** **Wspaniałe stulecie** (55, 56)
- 12:00** **Pytanie na śniadanie** – mag.
- 14:50** **Program**
- 15:30** **Ojciec Mateusz 24**
(315, 316) – krym.
- 17:30** **Serial dokumentalny**
- 18:25** **Kurorty miliardów** (5)
- 19:30** **Dzikię pszczoły** (43)
- 20:30** **Sześć siostr** (322)
- 21:30** **Wspaniałe stulecie** (55, 56)
- 23:40** **Tygrysy Europy 2**
(2) – kom., Pol. 2003

TVN STYLE

- 11:30** **Kuchenne rewolucje** (10)
- 12:35** **Jestem z Polski**
- 15:35** **Pojedynek na podróże** (7)
- 16:35** **Kamperem przez świat** (1/8)
- 17:35** **Małe święta według Marzeny Rogalskiej** (1/5)
- 18:05** **Nieoczywiste miejsca** (5) – dok.
- 18:40** **Co słychać?** (38)
- 19:10** **Związków z modą** (4)
- 20:10** **Jak siostry** (1/8)
- 20:45** **Kobieta na krańcu świata**
(1, 3) – dok., Pol. 2014
- 22:00** **Rogalska Show** (10)
- 22:50** **Japonia na talerzu** – film dok.
- 23:55** **Co słychać?** (38)

CBS REALITY

- 12:30** **Hardcorowy lombard 2**
(1) – serial dok., USA
- 13:00** **Pies i kot: kto tu rządzi?**
(3, 4) **15:00** **Pomoc drogowa wagi ciężkiej 4** (8-10)
- 18:00** **Na straży kanadyjskich granic 2** (21-24)
- 20:00** **Wielkie małe zbrodnie** (10) – serial dok. **21:00** **Najgroźniejszy morderca świata 8** (7, 8) **23:00** **Kryminalne śledztwa PRL 2** (2, 3)

HBO 2

- 15:45** **Ona jest miłością** – kom. romantyczna, USA 2022
- 17:05** **Whitney Houston: I Wanna Dance With Somebody** – film biograficzny, USA 2022 **19:30** **Miedzy słowami** – komediodramat, USA/Japonia 2003
- 21:15** **Osiem gór** – dramat obyczajowy, Włochy/Belgia/Francja/Wielka Brytania 2022 **23:45** **Euforia 2** (5)

CANAL+ FILM

- 16:05** **O psie, który jeździł koleją** – film familijny, Pol. 2023 **17:45** **Trzej muskietierowie: D'Artagnan** – film przygodowy, Francja 2023
- 19:45** **Łapu-capu**
- 20:00** **Tajny informator** – film sensacyjny, USA 2023 **21:35** **Droga donikąd** – thriller, USA 2022 **23:10** **Milosne porachunki** – dramat obyczajowy, Włochy 2022

WARNER TV

- 13:35** **Uwolnić orkę 2** – film przyg., Fr/USA 1995 **15:20** **Piotruś**. Wyprawa do Nibylandii – film fantasy, USA/W. Bryt./Australia 2015
- 18:10** **Szalona wyprawa** – komedia, Kanada 2015
- 20:00** **San Andreas** – dram. katastrof., USA 2015 **21:20** **Rzeka tajemnic** – dram. sens., USA 2003 **23:30** **Sully** – dram. obycz., USA 2016

POLSAT CAFE

- 13:00** **Kolacja w ciemno** (24)
- 14:00** **Nasz nowy dom** (244) **15:00** **Demakijaż** (173) **15:30** **W bliskim planie** **16:00** **Komisarz Mama** (14, 15) **18:00** **Nasz nowy dom** (202, 203)
- 20:00** **Dagmara szuka męża** (1) – reality show **21:00** **Bogate dzieciaki bez kasy** (30)
- 22:00** **Kolacja w ciemno** (40) **23:00** **Zdrady** (49)

TLC

- 14:00** **Wiza na miłość: pościłowe rozmowy** 10 (13) **15:00** **Wiza na miłość: na odwrot 5** (24) **17:00** **Miłość za granicą**
- 18:00** **Siostry wielkiej wagi 4**
- 19:00** **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4** (2)
- 20:00** **Mężczyzna bez penisa** – film dok. **21:00** **Dr Przyszczyla** – kulisy **22:00** **Ki-logramy zbudnej skóry** (1)
- 23:00** **Bez diagnozy** (4)

EPIC DRAMA

- 11:05** **Panna Marple: Tajemnica rezydencji Chimneys** – kryminał, W. Bryt./USA 2010
- 13:05** **Panna Marple: Błękitne geranium** – kryminał, USA/W. Bryt. 2010 **14:55** **Panna Marple: Zwierciadło pęka w odlamków stos** – kryminał, W. Bryt. 2011 **16:55** **Agenci NCIS 14** (16-20)
- 21:30** **Panna Marple: Zwierciadło pęka w odlamków stos** – kryminał, W. Bryt. 2011 **23:25** **Sven Hjerson** (5)

HBO 3

- 13:05** **Premiera: Wszystkie stare noże** – thriller, USA 2022
- 14:50** **Czas mroku** – dram. hist., W. Bryt./USA 2017
- 16:55** **Godzilla** – film s.f., USA/Japonia 2014 **19:00** **Ciesz się razem z tobą** (5, 6)
- 20:00** **Detektyw: Kraina nocy** (3) **21:00** **Cisza 2** (5) **21:55** **Opowieść podręcznej** (5) **22:40** **Wdowy** – dram. krym., W. Bryt./USA '18 **0:45** **Infinite Storm** – thriller, Słowenia/USA/W. Bryt./Pol. 2022

ALÉ KINO+

- 13:45** **Upamiętnienie nieznajomych** – dramat obyczajowy, USA/Szwecja/W. Bryt./Fr./Dania/Niemcy/Kan. 2019
- 15:50** **Morderstwo na zlecenie** – kryminał, W. Bryt./Kan. 1979 **18:05** **Na pewno, być może** – komediodramat, W. Bryt./USA/Francja 2008
- 20:10** **Vera 12** (1) **21:55** **Tudna miłość: Meduza** – dramat obyczajowy, Francja 2022
- 23:55** **Tove** – film biograficzny, Finlandia 2020

13 ULICA

- 8:00** **Zabawa w kotka i myszkę: Aurora Teagarden na tropie** – film kryminalny, USA 2019
- 8:00** **Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (16) **9:00** **Prawie raj** (1, 2) – serial kryminalny **11:00** **Agenci NCIS: Nowy Orlean 4** (1-10)
- 20:45** **Astrid i Raphaëlle 4** (5) – serial krym. **22:00** **Morderstwo w kraju Katarów** – kryminał, Francja 2020
- 0:00** **Kobra** – oddział specjalny (4) – serial sens.

ROMANCE TV

- 16:15** **Katie Fforde: Pocalunek życia** – film obycz., Niem. '19 **18:05** **Mały chłopiec, wielki przyjaciel** – film obyczajowy Niemcy 2017
- 20:00** **Gabinet z widokiem na morze: Pośród kamperów** – film obycz., Niem. 2018
- 21:50** **Walentyntki do kwadratu** – kom. romant., USA 2018 **23:45** **Rosamunde Pilcher: Materiał, z którego wykonane są marzenia** – film obycz., Niem. 2021

HGTV

- 14:00** **Remonty gwiazd Hollywood 3** (14) **15:00** **Nowe wnętrza, nowe życie** (5)
- 16:00** **Totalne remonty Szekagowskiej 4** (8) **17:05** **Zgłosz remont 7** (10-ost., 9) **19:10** **Mieszkanie na miarę 4** (1/4) – pr. różn., Polska
- 20:10** **Mieszkanie na miarę** (3)
- 21:15** **Szybki dom 3** (1, 2)
- 22:15** **Remont bez demokli 3** (5) **23:15** **House Hunters** – Poszukiwacze domów 2 (1, 2) – pr. różn., Polska 2017

FILMBOX PREMIUM HD

- 13:30** **Szukając Erica** – komediodram., W. Bryt./Fr./Wł./Belgia/Hiszp. 2009 **15:25** **9. życie Louisa Draxa** – thriller, W. Bryt./Kan./USA 2016
- 17:10** **Koncert** – dram. obyczajowy, Fr./Wł./Rumunia/Belgia/Rosja 2009 **19:10** **Książę i ja** – komedia romantyczna, USA/Czechy 2004
- 21:00** **Nigdy ci tu nie było** – dram. krym., W. Bryt./Fr./USA 2017 **22:30** **Córka trenera** – dram. obycz., Pol. '18

CINEMAX

- 14:55** **Lola** – film s.f., Irlandia/W. Bryt. 2022 **16:15** **Ostatnia egzekucja** – dramat biograficzny, Niemcy 2021
- 18:10** **Morze drzew** – dramat fantasy, USA 2015
- 20:00** **Zjawa** – dramat biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan/Kanada 2015 **22:35** **Stworzenia boże** – dramat psychologiczny, Irlandia/Wielka Brytania/USA 2022
- 0:15** **W piwnicy** – film dok., Austria/Niemcy 2014

TVN FABULA

- 11:00** **Alfabet filmowy** (14) – magazyn **11:05** **Dom** – film animowany, USA 2015
- 13:05** **Wielka Gilly** – komediodram., USA 2016 **15:10** **Akademia policyjna 6: Operacja „Chaos”** – kom., USA 1989 **17:00** **Złota dla zułchwały** – komedia wojenna, USA/Jugosławia 1970
- 20:00** **Mroczny ryccerz powstaje** – film sens., USA/W. Bryt. 2012 **23:20** **Drogołwa** – dram. krym., Pol. 2013

CANAL+ DOMO HD

- 15:05** **Kuchnia i łazienka twoich marzeń 3** (5) **16:00** **Stylowo o wnętrzach** (5) **16:55** **Kupione i co dalej?** (5) **17:30** **Daleko od miasta** 11 (2)
- 18:00** **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 3** (7) **18:30** **Dom w miesiąc 2** (8) **19:05** **Ucieczka na wieś 22** (8, 9)
- 21:00** **Wakacyjne domy na wynajem** 9 (10, 22) **50 Cudotwórcy** – kupno, sprzedaż 4 (3, 4) **0:30** **Ogrodowe S.O.S.** (2) **1:25** **Patent na zieleń** (5)

CANAL+ KUCHNIA

- 18:00** **Kulinarnie odkrycia Johna Torode** – Irlandia (6) **18:55** **M jak mięso 6** (6) **19:20** **Domowa piekarnia Kucharzkiego 5** (6) **19:50** **Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji** (4, 5) – serial dok.
- 20:50** **Bosacka daje radę** (1)
- 21:20** **ABC gotowania** – kuchnia amerykańska (4)
- 21:50** **Kudłacz na motorach** – znów w domu 2 (3, 4)
- 0:10** **Anthony Bourdain** – miejsca nieznanne 2 (3, 4)

FOOD NETWORK

- 14:40** **Rodzinne przepisy Joanny** (5, 6) **15:50** **10 zadań specjalnych Michela Morana** (5) **16:25** **Dziewczyny z wypiekami** 2 (3) **17:35** **Dieta czy cud?** (2) **18:20** **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (10, 11) **19:50** **Kuchnia jak u mamy** (10) – mag., Wł.
- 20:25** **Przepisy mojej babci** (9, 10) – magazyn **21:30** **Sztuka mięsa** (10, 11) **22:40** **Apetyt na miłość** (10) **23:40** **W kuchni Julii Child** (2)



DISCOVERY CHANNEL

11:00 Górnicy PL (1)
12:00 Specjaliści (2)
13:00 **PREMIERA:**
Kto to wymyślił?
14:00 Gorączka złota 14
15:00 **PREMIERA:**
Gorączka złota:
Australia 4 (9)
16:00 Złomowisko PL (2)
17:00 Nic do ukrycia (9)
18:00 Celnicy na straży
Szwecji
19:00 Największe
napady świata
20:00 Gorączka
złota 14 (2)
22:00 Specjaliści (2)
23:00 Kwatery Hitlera (7)
0:00 Ogród wolności:
Najgłośniejsza
społeczność
Ameryki

DISCOVERY SCIENCE

6:00 NASA – archiwum tajemnic
8:00 Bez śladu 10:00 Jak to jest zrobione? 12:00 Czy jest z nami inżynier?
14:00 Patent na gadżet 16:00 Co kryje kosmos 18:00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń – serial dok.
20:00 Tajemnice oceanów
22:00 Poszukiwacze dinozaurów 0:00 Tajemnice ładowania na Księżycu

TRAVEL CHANNEL

11:10 Najlepsze sekretnie miejsca do pływania
13:05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta 13:35 Dziwaczne potrawy 16:35 Ekstremalne parki wodne 17:35 Hotelowe rewolucje 19:35 Małżeństwo w dżungli – serial dok., USA
20:35 Bert Zdobywca 21:35 Weterynarz z Gór Skalistych 22:40 Budowa na końcu świata 23:35 W co wierzą Osbourne'owie

CANAL+ DOŚWIADZENIA

9:40 Wielki niedzwiedź z Alaski 10:35 Oto Joan Collins 12:15 Polska z góry 5
13:30 Afryka z góry 14:25 Sekretnie życie fok 15:15 Szop prac: mistrz przetrwania 16:10 Kaszality. Olbrzymy z morskich głębin 17:05 Skąd przybywamy 19:00 Jak wyprodukować szczęście 20:00 Już tu nie wrócę 21:05 Salvador. Piekło kobiet 22:40 Części intymne 0:05 Miłość i seks w Skandynawii



NATIONAL GEOGRAPHIC

13:00 Europa z powietrza (4)
14:00 Niszczycielskie żywioły (1) – dok.
15:00 Tajemnice zaginionych miast
16:00 Kosmiczne katastrofy (3, 4)
18:00 Tuż przed tragedią (11)
19:00 Zakazana historia 5 (5)
20:00 11 września: Dzień z życia Ameryki (5)
21:00 11 września: W poszukiwaniu nadziei – film dok.
22:00 Arsenal szpiega (7, 8)
0:00 Era supertransportu

NAT GEO WILD

11:00 Niezwykłe wędrówki zwierząt – serial dok., USA
13:00 Królestwo drapieżników: Rebelia 14:00 Uratować pumy 15:00 Dziedzictwo lamparczy 16:00 Niezwykły dr Pol 17:00 On, ona i pies 18:00 Dorastanie w świecie zwierząt 19:00 Atak rekina – serial dok.
21:00 Walki zwierząt 0:00 Niezwykły dr Pol

CTA

6:00 Militaria na warsztatach 7:05 Fani czterech kółek 9:10 Królowie asfaltu 10:10 Perełki na warsztatach 11:10 Mega maszyny Alaski 12:10 Militaria na warsztatach 13:10 Fani czterech kółek 21:10 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda 22:10 Grubi i wściekli 23:10 Absurdy drogowe 0:10 Chris i Max na tropie klasyków 1:10 Lotnisko 2:10 Megatranspory

PEJAKET

9:00 Lecąc nad Wielką Brytanią 2 12:00 Dzień weselny 14:00 Najpiękniejsze rzeki świata 2 16:00 Magia ogrodów Singapuru 17:00 Kod Buddy 18:00 Świat z góry 9 19:00 Świat z góry 12 19:35 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 20:10 Zniknięcie Britty Cloetens 22:00 Witaj w Norwegii 23:00 Palestyna – odwieczna beczka prochu 1:00 Selma



TVP HISTORIA

11:40 Cztery strony świata (11)
12:40 Dunaj (1) – serial dok.
13:40 W Polskę jedziemy 14:15 Będzie lepiej – kom., ★★ Polska 1936
16:00 Giganci historii 16:55 Tajemnice szpiegów wojny (4-ost.)
18:00 Chłopi (9)
19:00 Podziemne Włochy (6)
20:10 W cieniu terroru (2) – film dok.
21:15 C.K. Dezerterzy ★★★ (1/2) – komedia, Polska/Węgry 1985
22:50 Upadek królestwa 2 (10)
23:55 Ostatni partyzant Rzeczypospolitej

HISTORIA

16:15 II wojna światowa w kolorze 17:15 Starożytni inżynierowie 18:10 Starożytni: władza i pieniądze 19:05 Niewyjaśnione tajemnice świata 3
20:00 Starożytni kosmici 15
21:00 Pierce Brosnan: Najbardziej zuchwałe napady 22:00 Największe tajemnice świata 3 23:00 Starożytni kosmici 15

POLSAT WARSZATA HISTORI

11:35 Mongolia Czyngis-chana 12:35 Dzik Zachód 13:35 Jedwabny szlak 14:40 Kława umarlaka: W poszukiwaniu zaginionego złota 2 15:35 Przekłęte skarby 16:40 Zakazana historia 17:40 Słynne fortece, legendarne bitwy 2 18:40 Zamki – bastiony władzy 21:00 Tajemnice celtyckiego grobowca 22:50 Starożytna apokalipsa 2 23:55 Życie w kraju Hitlera

CI POLSAT

15:05 Wakacyjne zbrodnie 16:00 Kobiety, które zabijają 16 17:00 Miss America: Mroczne sekrety 18:00 Cyfrowe dowody zbrodni 19:00 Zbrodnie po angielsku 3 – serial dok.
20:00 Opowieści o zbrodni 6 20:30 Fajbusiewicz: rozmowy o zbrodni 6 21:00 Motyw mordercy 22:00 Playboy: mroczne sekrety 2 23:00 Uprowadzona: Koszmar Elizabeth Thomas



TVP 1

9:00 UWAGA! Prace na wysokości (4)
10:00 Fabryki wojny (2)
11:00 Gwiazdy lombardu (3-6)
13:00 Polski lombard Walusia (3, 4)
14:00 Galileo (9, 10)
16:00 Pociągi (3, 4)
17:00 Rolnicy. Podlasie (2-5)
21:00 **PREMIERA:** Działkowcy (1)
22:00 Skandal w Indiach – okradzione z kobiecości – dok.
23:00 Misja skarb (6)
0:00 Tajne bazy nazistów (4)
1:00 Największe wynalazki starożytności (9)

DOC ENT

15:05 Dragons' Den: Jak zostać milionerem 20 16:10 Narodziny miliardów 17:15 Lodowe połowy 18:10 Gaz do dechy 19:05 Jak kupić najdroższe auta świata 20:05 Marzenia na kółkach 21:00 Dragons' Den: Jak zostać milionerem 20 22:00 Najniebezpieczniejsze drogi świata 4 23:00 Ukraina: walka narodu

DOC LATVI

13:00 Fenomeny współczesnego życia 2 14:05 Skarby przeszłości i ich tajemnice 6 15:05 Naddziaga katastrofa 15:55 W okowach mrozu 11 16:55 Serengeti 2 18:00 Nadchodzi powódź 19:00 Ostatnie zawody świata – film dok.
20:00 Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii 21:00 Planeta Ziemia 3 22:10 W okowach mrozu 8 23:10 Serengeti 2

ID

8:00 Wyrok do podważenia 10:00 Śmiertelne początki 12:00 W kręgu podejrzeń 14:00 W imię sprawiedliwości 16:00 Kława serialu „Glee” 19:00 Cyfrowy ślad mordercy – serial dok., USA
20:00 Złapani na nielegalnej prostytucji 21:00 Dziecko czy oszustka: wersja Natalii Grace 23:00 Uwiedzeni, by zabić 1:00 Dziecko czy oszustka: wersja Natalii Grace



POLSAT NEWS

19:30 PAŃSTWO W.
11:15 Cztery strony prasy 12:30 W rytmie dnia 12:50 Wydarzenia 12:50 13:30 #Jesteśmy dla dzieci 14:00 W rytmie dnia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:30 W rytmie dnia 17:50 Debata powyborcza 18:50 Wydarzenia 18:50 19:15 Gość „Wydarzeń” 19:30 Państwo w państwie 21:00 Raport dnia 21:50 Wydarzenia wieczorne 22:30 Dzień na świecie 23:30 Obraz dnia 0:15 Czysta Polska 1:00 Wydarzenia wieczorne

TVP INFO

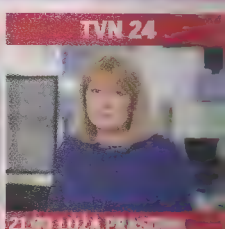
17:00 Teleexpress 17:15 Teleexpress Extra 17:30 Magazyn 18:00 Serwis info weekend 18:30 Magazyn 19:00 Serwis info weekend 19:30 Program informacyjny 19:30 19:50 Gość 19:30 20:10 Info wieczór 20:30 Gość wieczoru 20:45 Info wieczór 21:30 Gość wieczoru 21:45 Info wieczór 22:20 Panorama

POLSAT NEWS 2

12:50 Z klimatem i z pasją 13:25 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii 14:50 Państwo w państwie 16:30 Cztery strony prasy 17:50 Z klimatem i z pasją 18:30 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii 19:55 Interwencja – taka jest Polska – mag. rep.
20:50 Państwo w państwie 22:35 Wydarzenia 23:00 Gość „Wydarzeń”

WYDARZENIA 24

6:00 Wydarzenia 12:50 Wydarzenia 12:50 13:30 Wydarzenia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:25 Wydarzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny, prow. Piotr Witwicki, Bogdan Rymanowski, Grzegorz Kepka 19:30 Wydarzenia 21:50 Wydarzenia wieczorne, pogoda 22:30 Wydarzenia 1:00 Wydarzenia wieczorne



TVN 24

10:45 Kawa na ławę 11:50 Biała Jazda 11:55 Łoża prasowa 12:50 Dokument w TVN 24 14:00 Serwis informacyjny 14:20 Raport smogowy 14:30 Serwis informacyjny 15:45 Kadr na Kino 16:00 Fakty po południu 18:00 Serwis informacyjny 18:35 Ranking Mazura 19:10 Serwis informacyjny 19:20 Fakty po Faktach 20:00 Kawa na ławę 21:00 Łoża prasowa 22:00 Szkoła kontaktowa 23:00 Dzień po dniu

TVN 24 BIS

13:30 Kawa na ławę 14:40 Łoża prasowa 15:50 Dokument w TVN24 BIS 16:25 Kijek w kosmosie 16:55 Dokument w TVN24 BIS 18:00 Alarm dla Ziemi 18:25 Raport smogowy 18:35 Ryzykant 19:00 Fakty 19:20 Fakty po Faktach – pr. inf. 20:00 Bez polityki 21:20 Dokument w TVN24 BIS 23:35 Kawa na ławę

TVP 3

15:20 Kościół z bliska 16:00 Na sygnale 16:30 Program lokalny 16:45 Dziennik regionów 17:00 Program lokalny 20:00 Dziennik regionów, pogoda 20:35 Antenowe remanenty 21:00 Sanatoria 21:25 Program lokalny 22:00 Przepis na dziś 22:10 Dziennik regionów, pogoda 22:45 Zamknięty świat 23:20 W kadrze i na scenie

TV TRWAM

17:00 Pędzelkiem z ogona wieściorki pisane 17:30 Sól ziemi 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończonych 19:30 Moja katolicka rodzina – serial anim., USA 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyznę 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:45 Stan bezpieczeństwa państwa 22:00 Kobiety wolności 22:45 Jak wygrać małżeństwo

EUROSPORT 1



10:50 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Ga-Pa
12:30 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Chamonix – slalom mężczyzn
13:30 Skoki narciarskie – PŚ w Willingen – kwalifikacje
16:10 Skoki narciarskie – PŚ w Willingen
18:45 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Ga-Pa
19:30 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji
20:00 Snooker – Turniej German Masters – finał
23:00 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Tabor 2024

TVP SPORT DVB 12



20:45 SPORTOWY WIECZÓR
12:00 Jeździectwo – Cavaliada Tour w Sopocie – PKO Bank Polski Grand Prix
14:30 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Tabor 2024 – wyścig mężczyzn
16:00 Lekkoatletyka – World Athletics Indoor Tour Silver – Düsseldorf 2024
18:05 Transmisja
20:45 Sportowy wieczór
21:30 Skoki narciarskie – Zawody FIS Cup w Szczyrku
22:55 Lekkoatletyka – World Athletics Indoor Tour Silver – Düsseldorf 2024
0:50 Retransmisja

POLSAT SPORT



20:30 SIATKÓWKA
13:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – GKS Katowice
14:45 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Asseco Resovia Rzeszów
17:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: CMC Warta Zawiercie – Enea Czarni Radom
20:30 Siatkówka
21:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Projekt Warszawa – BGH Cuprum Lubin
23:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Asseco Resovia Rzeszów

POLO TV DVB 12



6:00 Najlepsze z najlepszych!
9:00 Folkowe Love
10:00 Disco Polo 30 lat później
11:00 Tylko dance
12:00 Biesiada
13:30 Szalone lata 90.
14:00 Łączy nas muzyka
15:00 Folkowe Love
16:00 Tylko dance
17:00 Najlepsze z najlepszych!
19:00 Top 10 – lista przebojów
20:00 Najlepsze z najlepszych!
21:00 Disco Polo Life
22:00 Disco Star
0:00 Chłopaki do wzięcia
1:00 Zdrady

TVP ABC DVB 12



13:00 Przyjaciele
13:20 Krecik i panda
13:50 Kid Lucky
14:10 Tobot – Galaktyczni detektywi
14:40 Sissi – młoda cesarzowa
14:55 Lassie i przyjaciele
15:30 Al-chemik
15:50 Skylanders Academy
16:20 Topo Gigio
16:35 Super Wings
17:30 Tangramiaki
17:10 Stacyjkowo
17:30 Mia i ja 3
18:00 Idefix i Niegugi
18:30 Biały delfin Zoom
19:00 Myszkietorowie
19:10 Dino Ranczo
19:35 44 Koty
19:45 Henrietta

NIEUWID



12:55 Oggy Oggy 2
13:16 Gazu, pieski, gazu!
13:40 Bing
14:00 Barbie: Dreamhouse Adventures 2
14:50 Teatr Ezopa
15:30 Marta mówi
16:30 Szmatkowe Królestwo
17:00 Ciekawski George 12
17:25 Pffiraci
17:50 Moje urodziny
18:00 Barbie: Akademia
18:00 Księżniczka – film anim., USA/Kan. 2011
19:25 Teatr Ezopa
19:40 Tulipant
19:54 Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna

EUROSPORT 2

14:15 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Tabor 2024
16:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji
17:30 Kolarstwo przełajowe – Mistrzostwa świata – Tabor 2024
18:30 Kolarstwo kobiet – Wyścig dookoła Walencji
19:00 Golf – AT&T Pebble Beach Pro-Am – finał
0:30 Skoki narciarskie kobiet – Zawody PŚ w Willingen

POLSAT SPORT NEWS

6:00 Bobsleje – Zawody PŚ w Siguldzie
9:00 Magazyn ATP
9:30 Golf – Bahrain Championship
15:00 Tenis – Turniej ATP w Montpellier
18:00 Piłka nożna – Puchar Króla: Al Faisaly – Al Ittihad
21:00 Sporty walki – UFC Fight Night: R. Dolidze – N. Imavov
23:00 Piłka nożna z archiwum – magazyn

CANAL+ SPORT

14:55 Piłka nożna – Liga angielska: Manchester United FC – West Ham United FC
17:00 Piłka nożna – Liga francuska – mecz: Stade Brestois 29 – OGC Nice
19:10 Chwila prawdy (9)
20:00 8 wspaniałych (2)
20:55 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt
23:05 Ojciec i syn (3) – serial dok.

ESKA TV DVB 12

12:00 ESKA TV info
12:15 Co się słucha? – pr. muzyczny
13:00 ESKA TV info
13:15 Przesłuchanie
14:00 ESKA TV info
14:15 Jazdy Gwiazdy
15:00 ESKA TV info
15:15 Podwójna Gorąca
18:00 Weekend z ESKA TV
19:00 Polacy za granicą – dokum.
20:00 Włascy młoch
21:00 Przyjaciele
10 22:00 Teoria wielkiego podrywu 8

KIELOBŁON

10:40 Wielkodomsy 3
11:00 Natan Wspaniały
11:30 Monster High
12:00 Harmidom w realu
12:50 Niebezpieczny Henryk
13:00 Niebezpieczny Oddział 2
14:15 Grzmotomocni 2
16:00 Tyler Perry's Young Dylan
16:30 Harmidom w realu
17:25 Wielkodomsy 3
17:55 Harmidom 5
20:15 Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

10:15 Herosi pół na pół
11:40 Taffy
12:55 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5
14:25 Greenowie w wielkim mieście
15:45 Herosi pół na pół
17:10 Dziewczyna, chłopak, itd.
18:20 Taffy
19:45 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3
21:20 Greenowie w wielkim mieście
22:20 Greenowie w wielkim mieście 3

ELEVEN SPORTS 1

6:00 Magazyn sportowy
10:00 Piłka nożna – Liga francuska
12:00 Magazyn sportowy
12:25 Piłka nożna – Liga włoska
15:00 Piłka nożna – Liga włoska
17:00 Magazyn sportowy
18:00 Piłka nożna – Liga włoska
20:00 Magazyn sportowy
20:40 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Juventus FC
23:00 Eleven Gol Live

POLSAT SPORT EXTRA

14:00 Atleci
14:50 Piłka ręczna mężczyzn – ORLEN Superliga: KS Azoty-Puławy – Coropot Gwardia Opole
17:20 Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga: Legia – Arged BM Stal Ostrów Wielkopolski
20:00 Polskie skocznie
21:00 Sporty walki – UFC Fight Night: Roman Dolidze – Nassourdine Imavov
1:00 Sporty walki – FEN 49: Adrian Zieliński – Kamil Kraska

CANAL+ SPORT 2

13:30 8 wspaniałych (1)
14:00 Tenis – Turniej WTA w Linzu
16:30 8 wspaniałych (2)
17:30 Ojciec i syn (3)
18:25 Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska: FC Barcelona – Valencia Basket
20:30 1 na 1 Extra – Jeremy Sochan
21:00 NBA w Sin City
21:30 Koszykówka mężczyzn – NBA: Wizards – Suns
0:15 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Real Madryt CF – Atletico Madryt

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV
7:00 4FUN budzi ludzi
9:00 K-pop non stop
10:00 Wiadomości
11:00 Chcesz? Masz!
12:00 Hot Pop
13:00 Najwięcej muzyki
14:00 Pożyczone nuty
15:00 Hot Pop
16:00 Ulubiona 20
18:00 Hot Pop
19:00 Versus w 4FUN.TV – pr. muz.
20:00 Hity na czacie
21:00 Young Stars w 4FUN.TV
22:00 Najwięcej muzyki
0:00 Karaoke w 4FUN.TV – pr. muz.

POLSAT ANIM

14:55 Strażak Sam
15:10 Strażnicy miasta
15:45 Gryzmolki
16:15 Franklin i przyjaciele
16:40 Tropielec zagadek
17:10 Ruff-Ruff, Tweet and Dave
17:35 Leo, strażnik przyrody
17:50 Pettson i Findus
18:20 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham
18:50 Ciekawski George
6 – serial anim.
20:10 Franklin i przyjaciele

DISNEY JUNIOR

11:30 Czarodziejska cukiernia Alicji
12:00 Klub przyjaciół Myszki Miki – anim.
13:00 Myszka Miki: Frajdomek
13:30 Pupastruction
14:00 Superkoty
14:30 Spidey i superkumple
15:30 Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi
16:00 Spidey i superkumple
18:00 Klub przyjaciół Myszki Miki
19:00 Myszka Miki: Frajdomek
19:30 Blue 2 – anim.
20:30 Pupastruction – anim.

TVN TURBO

12:30 Zakup kontrolowany
13:30 Jeździć, obserwować
14:15 Zawodowi handlarze
15:00 Duda kontra Szafranski
15:45 Mobilni mechanicy
17:15 Pomoc drogowa 24h
18:00 Naprawy nie do naprawy
18:45 Cieżarówka przez Stany
19:45 Megatransporty – pr. rozrywkowy
20:30 Raport końcowy
21:00 Zakup kontrolowany
22:00 Wojny samochodowe
23:45 Zawodowi handlarze

POLSAT PLAY

13:00 Jazda z Andrzejem Bachledą
13:30 Wakacje z Bałtykiem
14:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
15:00 Polacy za granicą
16:00 Jeździemy na ryby!
17:00 Górale – serial dok.
20:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
20:30 Zwierzaki
21:00 Chłopaki do wzięcia
22:00 Drwalie i inni opowiesci Bieszczad
22:30 tawca pedomilów
1:30 997 – Fajbusiewicz na tropie

CANAL+ SPORT 5

13:55 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Villarreal CF – Cadiz CF
16:00 Ojciec i syn (3)
17:00 Piłka nożna – Liga francuska: Stade Brestois 29 – OGC Nice
19:40 Boks – Walka o pasy IBF World, WBC World i WBO World w Quebecu: Artur Beterbiev – Callum Smith
20:40 Piłka nożna – Liga francuska – mecz: Olympique Lyon – Olympique Marsylia
23:00 Liga+ Extra

MTV POLSKA

7:35 MTV Breakfast Club
8:55 MTV World Stage
9:55 Yo! MTV Raps
10:50 Ink Master
13 12:35 The Challenge: Nowy Mistrz
13:55 Catfish: The TV Show
17:25 Teen Mom: Następny rozdział
19:10 Przypłani na zdraździe 2 – reality show
20:00 Ekipa z New Jersey. Rodzinne wakacje
22:00 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy
10 23:55 Nie-możliwie! 27 – reality show

CARTOON

14:00 Jaś Fasola
14:50 Królik Bugs: Nowe konstrukcje
15:00 Tomek i przyjaciele
16:20 Tomek i przyjaciele
16:50 Ropuch i przyjaciele
16:00 Królik Bugs: Nowe konstrukcje
16:30 Batwheels
16:55 Tom i Jerry Show
17:45 Tom i Jerry Show 2
18:00 Ropuch i przyjaciele
18:30 Grizzy i Lemingi 2
19:30 Batwheels – anim.
20:55 Grizzy i Lemingi 3

CARTOON

16:40 Craig znad Potoku 2
17:30 Zwirowane melodie: Kreskówki
3 17:40 Zwirowane melodie: Kreskówki
2 17:55 Zwirowane Melodie: Kreskówki
4 18:15 Mini „Bohatera” wyprawa dzielnego księcia Ivandoe
18:30 Niesamowity świat Gumballa 2
19:25 Craig znad Potoku 3
19:55 Hero Inside – anim.
20:30 Bakugan: Przymierze wojowników
5 – anim.

OD 5 LUTEGO NIE KUPISZ JUŻ NOWYCH WYDAŃ MAGAZYNU KROPKA TV

NA SZCZĘŚCIE JEST **TeleTydzień**



5 w 1

- TELEWIZJA
- ROZRYWKA
- KUCHNIA
- PORADY
- VOD

PROGRAM
TELEWIZYJNY
OD PIĄTKU
DO CZWARTKU!

AŻ **100**
STRON!

JEST Z NAMI
PONAD
1,3 MILIONA
CZYTELNIKÓW*!

MAGAZYN DOSTĘPNY W SIECI



Biedronka
Codziennie niskie ceny

ŹRÓDŁO: POLSKIE BADANIA CZYTELNICZTWA, ZAANGAŻOWANIE W REKLAMĘ, 12.2022-11.2023, CPW, TG ALLI 15+, N = 22 483; REALIZACJA: KANTAR POLSKA, OGÓLNOPOLSKI PANEŁ BADAWCZY ARIADNA, DANE DLA TYTUŁU TELE TYDZIEŃ; OPRACOWANIE WYDAWNICTWO BAUER

TVP 1
DVB 12

- 4:50 **Klan** (4271) – telen., Pol. 2023 (powt.)
 5:20 **Dziedzictwo** (207) – obycz., Turcja
 6:10 **Złoty chłopak** (109) – obycz., Turcja
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
 7:30 **Studio Raban** – mag. dla młodzieży
 8:00 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (1) – serial kryminalny, Austria 2010
 8:50 **Ranczo 10** (128) – obycz., Pol. 2016
 9:45 **Komisarz Alex 14** (177) – krym.
 10:45 **Ojciec Mateusz 23** (303) – krym.
 11:35 **Korona królów. Jagiellonowie** (126) – telenowela hist., Polska 2023
 12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
 12:35 **Program rolniczy**
 12:55 **BBC W JEDYNCE: Kamery wśród zwierząt 2** (1/2): Oceany – film dok., Wielka Brytania 2021 (powt.)
 14:00 **Złoty chłopak** (110) – obycz., Turcja
 14:55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (731) – teleturniej, Polska 2019-2023
 16:05 **Dziedzictwo** (208) – obycz., Turcja
 17:00 **Telexpress; Pogoda**
 17:20 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 17:55 **Klan** (4272) – telen., Polska 2023
 18:25 **Leśniczówka** (826) – telen., Pol. 2023
 19:00 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
 19:30 **Program informacyjny 19.30**
 19:55 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
 20:15 **Pogoda; Sport**
 20:30 **Korona królów. Jagiellonowie** (127) – telenowela hist., Polska 2023

TVP 2
DVB 12

- 4:35 **Na dobre i na złe** (774) – serial obyczajowy, Polska 2020
 5:30 **M jak miłość** (1506) – serial obyczajowy, Polska 2020
 6:25 **Program katolicki**
 6:55 **Rodzinka.pl** (138) – serial komediowy, Polska 2015
 7:30 **Pytanie na śniadanie** – pobudka – magazyn, Polska 2024
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
 11:05 **Nabożeństwo w Kościele Ewangelicko-Reformowanego w Żychlinie**
 12:00 **Barwy szczęścia** (2933) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
 12:30 **Koło fortuny** (1425) – telet., Polska
 13:15 **Akacja 38** (273) – telenowela, Hiszpania 2015
 14:05 **Va banque** (303) – teleturniej, Polska
 14:35 **Na sygnale** (523) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
 15:05 **Na dobre i na złe** (907) – serial obyczajowy, Polska 2024
 16:00 **Koło fortuny** (1426) – telet., Polska
 16:35 **Familiada** – teleturniej
 17:15 **Zakazany owoc** (399) – telenowela, Turcja 2018-2020
 18:10 **Lepsza połowa 2** (23) – serial komediowy, Polska 2020
 18:45 **Akacja 38** (298) – telenowela, Hiszpania 2015
 19:35 **Barwy szczęścia** (2933, 2934) – serial obyczajowy, Polska 2024
 20:45 **Kulisy serialu „M jak miłość”**

POLSAT
DVB 12

- 4:45 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
 8:40 **Malanowski i partnerzy** (627, 628) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
 9:40 **Sekrety rodziny** (301) – serial paradokumentalny, Polska 2023
 10:40 **Dlaczego ja?** – serial paradokumentalny, Polska 2015
 11:40 **Gliniarze** (667) – serial paradokumentalny, Polska 2022
 12:50 **Wydarzenia**
 13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów
 13:40 **Trudne sprawy** – serial paradokumentalny
 14:40 **Dlaczego ja?** (1224) – serial paradokumentalny, Polska 2023
 15:50 **Wydarzenia, pogoda**
 16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów
 16:30 **Na ratunek 112** (573) – serial paradokumentalny, Polska 2021
 17:00 **Gliniarze** (749) – serial paradokumentalny, Polska 2022
 18:00 **Pierwsza miłość** (3747) – serial obyczajowy, Polska 2023
 18:50 **Wydarzenia**
 19:25 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
 19:45 **Sport, pogoda**
 20:00 **Farma** (91) – reality show, Polska 2023

TVN
DVB 12

- 5:35 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 5:50 **Ukryta prawda** (867) – serial paradokumentalny, Polska 2018
 6:50 **Kuchenne rewolucje** (2): Biała Podlaska, Pizzeria Solare – program rozrywkowy, Polska 2017
 7:45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
 11:30 **Kuchenne rewolucje 10** (10) – program rozrywkowy, Polska 2017
 12:35 **Ukryta prawda** (1438, 892) – serial paradokumentalny, Polska 2018
 14:35 **Zpital** (869) – serial paradokumentalny, Polska 2018
 15:45 **Kuchenne rewolucje** (3): Ujsoły, Zajazd w Strażnicy – program rozrywkowy, Polska 2017
 16:50 **Ukryta prawda** (1294) – serial paradokumentalny, Polska 2021
 17:55 **Detektywi** (25) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2022
 19:00 **Fakty**
 19:40 **Sport, pogoda**
 19:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 20:10 **Doradca smaku** (13) – magazyn kulinarny, Polska 2023
 20:15 **Na Wspólnej** (3764) – serial obyczajowy, Polska 2024
 20:55 **Milionerzy** (674) – teleturniej, Polska 2023

20

TEATR TELEWIZJI

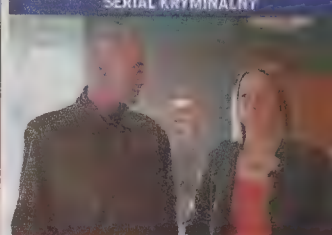

- 21:10 **Szeny niemalże małżeńskie Stefani Grodzieńskiej** – sztuka na podstawie twórczości Stefani Grodzieńskiej i Jerzego Jurandota, Polska 2014, reż. Grażyna Barszczewska, wyk. Grażyna Barszczewska, Grzegorz Damiński, Andrzej Poniedziałki. Nawiązująca do tradycji kabaretu literackiego opowieść o kobiecie i mężczyźnie. Na spektakli składają się pełne humoru monologi, dialogi oraz piosenki.
 22:40 **ŚWIAT BEZ FIKCJI: Tak blisko... tak daleko** – film dokumentalny, Polska 2019, reż. Maciej Dutkiewicz
 23:45 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2024
 0:30 **King Kong** – film przygodowy, ★★ USA 1976, reż. John Guillermin, wyk. Jessica Lange, Jeff Bridges
 2:55 **Przeprowadzka** – komediodramat, ★★ USA 2014, reż. Richard Loncraine, wyk. Morgan Freeman, Diane Keaton
 4:30 **Natacje**: Prof. Szewach Weiss. Polityk od dziecka – cykl dok., Polska 2012

SERIAL OByczajowy

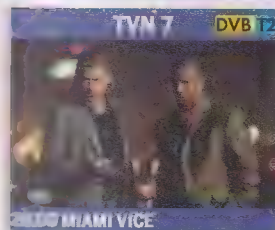

- 20:55 **M jak miłość** (1778) – Polska 2024. Rehabilitant Marek organizuje przyjęcie dla opuszczającej kliniki Ani. Kama, która źle się poczuła, robi test. Podejrzewa, że może być w ciąży. Justyna zostaje skazana na dwa lata więzienia.
 21:55 **Na sygnale** (525) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
 22:30 **Panorama**
 23:10 **Stulecie Winnych 2** (15) – serial obyczajowy, Polska 2020
 23:55 **Włóczęga** – dramat kryminalny, ★★ Australia/USA 2014, reż. David Michôd, wyk. Guy Pearce, Chan Kien, Tek Kong Lim, Tawanda Manyimo. Przyszłość. Australia pogrąża się w chaosie. Po napadzie grupa przestępców ucieka skradzionym autem. W pogorzu rusza za nimi właściciel samochodu.
 1:50 **Królowa i konkwistador** (39, 40) – serial obyczajowy, Kolumbia 2020
 3:50 **O mnie się nie martw 9** (7) – serial komediowy, Polska 2018

KOMEDIA SENSACYJNA


- 21:05 **Kingsman: Tajne służby** ★★ – Wielka Brytania 2014, reż. Matthew Vaughn, wyk. Colin Firth, Taron Egerton, Samuel L. Jackson, Adrian Quinton. Harry, członek siatki szpiegowskiej, zostaje mentorem Eggsy'ego. Szkoli go na dzentelmena i wprowadza do grona rekrutów organizacji. Gdy wychodzi na jaw, że bogacz Valentine planuje ludobójstwo, obaj muszą go powstrzymać.
 23:55 **Superfly** – film sensacyjny, USA 2018, ★★ reż. Director X., wyk. Trevor Jackson, Jason Mitchell, Michael Kenneth Williams, Lex Scott Davis. Diler narkotykowy Priest postanawia zrezygnować z przestępczego fachu. Zanim jednak całkiem wycofa się ze swojej dotychczasowej działalności, chce po raz ostatni się wzbogacić. Uduje się do Meksyku.
 2:20 **Cudzoziemiec** – film sensacyjny, ★ USA/Polska 2003, reż. Michael Oblowitz, wyk. Steven Seagal, Max Ryan, Harry Van Gorkum, Jeffrey Pierce

SERIAL KRYMINALNY


- 21:15 **Lipowo. Zmowa milczenia** ★★ – Polska 2023. Danielowi i Weronice udaje się obejść władnię strzelca na festynie. Pisarka zaczyna podejrzewać, że Ziętar ma coś wspólnego ze zniknięciem Majki.
 22:40 **Podwodna pułapka** ★★ – thriller, Wielka Brytania/USA/Dominikana 2017, reż. Johannes Roberts, wyk. Mandy Moore, Claire Holt, Chris J. Johnson, Yani Gellman
 0:30 **Szybko i wściekle** – film sensacyjny, USA 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez
 2:40 **Dowody zbrodni** (3) – serial kryminalny, USA 2008-2009
 3:35 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 3:50 **Nauka jazdy 3** (13) – program rozrywkowy, Polska 2018
 4:15 **Recepta na stary dom 3** (12) – program rozrywkowy, USA 2018
 4:40 **Jak to jest zrobione?** (9) – serial dokumentalny, Kanada 2007



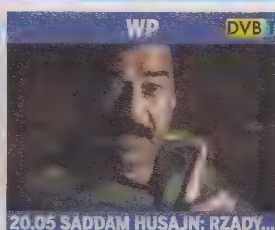
- 5:00** **Szkoła** (628, 382)
6:55 **Szpital** (953) – paradok.
7:50 **Ukryta prawda**
 (1051, 724, 725) – serial
 paradokumentały, Polska
10:45 **Ewa Sama piecze** (20)
10:50 **Tajemnice miłości** (42)
 – serial paradok., Pol. 2021
11:50 **Opowieści**
małżeńskie 2 (16) – serial
 paradokumentały, Polska
12:50 **Szpital** (954) – serial
 paradokum., Polska 2019
13:50 **Sąd rodzinny** (105)
 – serial fab.-dok., Polska
14:50 **Sędzia Anna Maria**
Wesołowska 6 (24) – serial
 fab.-dokum., Polska 2019
15:50 **Paloma** (16) – telen.
16:55 **Szpital** (468, 648) – serial
 paradok., Pol. 2015-2016
18:55 **Ukryta prawda** (1140)
 – serial paradok., Polska
19:55 **Ewa Sama piecze** (21)
20:00 **Miami Vice** – film sens.,
 ★ ★ USA/Niemcy/Paragwaj/
 Urugwaj 2006, wyk. Colin
 Farrell, Jamie Foxx, Gong Li
22:50 **Nadciągaj tornado**
 ★ ★ – thriller, USA 2014
0:35 **Mój sąsiad morderca**
 (5) – dok., USA/W. Bryt.
1:40 **Tajemnice pól śmierci**
 (8) – serial dok., USA 2016
2:40 **Śmierć przychodzi**
 nocą (3) – dok., USA 2018



- 20.00** **SNAJPER: DUCH...**
6:00 **Nash Bridges** (8, 9)
 – serial sens., USA 1996
8:00 **Kobra – oddział**
specjalny (11, 1) – serial
 sensacyjny, Niemcy 2017
10:00 **Zbuntowany anioł**
 (136, 137) – telenowela
12:00 **Lekarze na start** (25-28)
 – serial obycz., Polska 2017
14:00 **Lombard. Życie**
pod zastaw 7 (335, 336)
 – serial obycz., Polska 2020
16:00 **Kobra – oddział**
specjalny (2, 3) – serial
 sensacyjny, Niemcy 2017
18:00 **Lombard. Życie**
pod zastaw 13 (699, 700)
 – serial obycz., Polska 2023
20:00 **PONIEDZIAŁKOWY**
 ★ ★ **HIT: Snajper: Duch**
wojownika – film sens.,
 USA 2016, wyk. Chad
 Michael Collins, Billy Zane,
 Dennis Haysbert, Enoch Frost
22:00 **Zemsta Sokoła** – film
 sens., USA 2014, wyk. Neal
 McDonough, Lateef Crowder
0:00 **Vice: Korporacja**
 ★ ★ **zbrodni** – film sensacyjny,
 USA 2015, wyk. Ambyr
 Childers, Thomas Jane
2:05 **Dzielnica strachu 5**
 (194) – krym., Polska 2023
3:05 **Lombard. Życie pod**
zastaw 7 (333) – obycz.
4:05 **ZOBACZ TO!**



- 20.00** **UROCZYSKO**
6:00 **Dlaczego ja?** (1259, 1260)
8:00 **Nasz nowy dom** (111)
9:00 **Łowcy skarbów.**
Kto da więcej? (156)
10:00 **Trudne sprawy** – serial
 paradokum., Polska 2020
12:00 **Policjantki i Policjanci**
 (257) – obycz., Polska 2017
13:00 **Gliniarze** (442) – serial
 paradokum., Polska 2020
14:00 **Na ratunek 112** (343)
 – serial paradok., Pol. 2019
14:30 **Sekrety rodziny** (68)
 – serial paradok., Pol. 2018
15:30 **Na ratunek 112** (344)
 – serial paradok., Pol. 2019
16:05 **Policjantki i Policjanci**
 (852) – obycz., Polska 2022
17:05 **Pierwsza miłość** (3746)
 – serial obycz., Polska 2023
17:55 **Łowcy skarbów.**
Kto da więcej? (248)
19:00 **Policjantki i Policjanci**
 (1091) – obycz., Polska 2023
20:00 **Uroczysko** (35) – serial
 krym., Polska 2023-2024
20:30 **Sprawiedliwi**
 – **Wydział Kryminalny**
 (738) – krym., Polska 2023
21:40 **10 minut** – thriller,
 ★ ★ Kanada/USA 2019
23:40 **Krwawa zemsta** – film
 sens., Wielka Brytania 2019
1:30 **STOP Drogówka** – mag.
2:35 **Śmierć na 1000**
 sposobów (12) – dok.



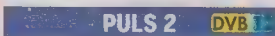
- 20.05** **SADDAM HUSAJN: RZĄDY...**
6:00 **Mistrzowie**
Kabaretu 7 (4)
6:50 **Tłit** (948) – pr. publ., Pol.
7:25 **Zapukaj do moich**
drzwi (1) – telen., Turcja
8:25 **American Beauty Star** (1)
9:20 **Porzucone budowle 6**
 (9) – dok., Wlk. Bryt. 2021
10:20 **Wymazane z historii** (2)
11:20 **Pomysł na dom 4** (5)
11:50 **WP News 11:50** (761)
12:00 **Policjanci**
z sąsiedztwa 2 (9) – dok.
12:55 **Najśmieszniejsze**
filmiki świata (1, 2)
13:55 **Pokochaj lub sprzedaj**
Vancouver 5 (24, 25)
15:50 **Hitlerowska olimpiada**
 – film dok., Wlk. Bryt. 2016
16:50 **WP News 16:50** (761)
16:55 **Morderstwa**
w Midsomer 6 (5) – krym.
19:00 **Najgroźniejsi kierowcy**
świata 2 (3, 4) – dok.
20:05 **Saddam Husajn:**
rządy żelaznej ręki – film
 dokumentalny, USA 2018
21:05 **Związek Radziecki:**
historia prawdziwa (1)
22:05 **Mistrzowie**
Kabaretu 8 (1)
23:05 **Mistrzowie**
Kabaretu 12 (1)
0:05 **1, 2, 3... Kabaret!** 4 (3)
1:00 **Kabaret na kamawaj** (2)
2:00 **1, 2, 3... Kabaret!** 4 (6)



- 20.00** **ŁOWCY UMYŚŁÓW**
6:00 **Tygrysy Europy** (3)
 – serial kom., Polska 1999
7:00 **Scena śmiechu** (54)
7:55 **M.A.S.H. 8** (14, 15) – serial
 komediowy, USA 1979
9:00 **Komisarz Rex 14** (8-10)
 – serial kryminalny,
 Niemcy/Austria 2013
12:00 **Katastrofy**
w przestworzach
 (49, 78, 15, 153) – dok.
16:25 **Potop** – film s.f., USA
 ★ 2017, reż. Adam Lipsius,
 Tobias Arthur Roberts, Jason
 Wykias, Summer Spiro
18:05 **Hawaje 5-0 2** (3) – serial
 kryminalny, USA 2011
19:05 **Łowcy okazji 3** (6, 7)
 – serial dokum., USA 2012
20:00 **POGROMCY**
 ★ ★ **PONIEDZIAŁKÓW:**
Łowcy umysłów – film
 sens., USA/Hol./Wlk. Bryt./
 Finlandia 2004, reż. Renny
 Harlin, wyk. Val Kilmer, Jonny
 Lee Miller, Kathryn Morris
22:20 **Pseudonim „Banderas”**
 ★ ★ – dramat wojenny, Ukraina
 2018, reż. Zaza Buadze, wyk.
 Oleg Szulga, Julia Czepurko
0:30 **Bohater ostatniej akcji**
 ★ ★ – komedia sens., USA 1993
3:05 **Polowanie na Hitlera**
 (6, 7) – serial dok., Pol. 2021
5:00 **Tygrysy Europy** (3)
 – serial kom., Polska 1999



- 11:00** **Damy i wieśniaczki.**
Ukraina 3 (18) – fab.-dok.
12:00 **Damy i wieśniaczki. PL**
 (3) – serial fab.-dokum.
13:00 **Diabelnie boskie 2** (3)
13:30 **Sekrety życia** (33)
14:35 **Za głosem serca** (77)
15:45 **Express, pogoda**
16:05 **Raport smogowy** – pr. inf.
16:06 **Gogglebox. Przed**
telewizorem 14 (5)
17:15 **DeFacto 13** (21)
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **Usterka 15** (8)
18:40 **Złomowisko PL 7** (17)
19:45 **Express, pogoda**
20:05 **Nic do zgłoszenia 2** (7)
21:05 **Dobra robota 3** (10)
21:45 **Express, pogoda**
22:00 **Gogglebox. Przed**
telewizorem 17 (7)
23:00 **Gogglebox. Przed**
telewizorem 14 (12)



- 10:20** **Baranek Shaun** – anim.
10:50 **Blue** – anim.
11:35 **Bing 4** – anim.
12:00 **Dinopociąg 2** – anim.
12:35 **Blaze i megamaszyny 3**
13:00 **Alvin!!! I wiewiórki 5**
13:35 **Grizzy i lemingi** – anim.
14:00 **Mustang: Duch wolności**
15:00 **Miraculum: Biedronka**
i Czarny Kot – anim.
16:00 **Blue** – anim.
16:35 **Smerfy 2** – anim.
17:00 **Pingwiny**
z Madagaskaru 2 – anim.
19:05 **Psi Patrol 3** – anim.
20:00 **Lombard. Życie pod**
zastaw 13 (690) – obycz.
21:00 **Dzielnica strachu 5**
 (196, 197) – krym., Polska
23:00 **Najdziwniejsze**
zbrodnie (37-40)
1:00 **Dzielnica strachu 5**
 (194) – krym., Pol. 2023



- 6:00** **Strażnik Teksasu**
 (17, 18) – serial sens., USA
8:00 **Policjantki i Policjanci**
 (1090) – obycz., Polska 2023
9:00 **Kobra – oddział**
specjalny (10, 11) – sens.
11:05 **Więzienie** (12-15) – dok.
13:00 **Policjantki i Policjanci**
 (429, 430) – obycz., Polska
15:00 **Kobra – oddział**
specjalny (12, 13) – sens.
17:00 **Magnum: Detektyw**
z Hawajów 2 (20) – sens.
18:00 **Strażnik Teksasu**
 (16, 17) – serial sens., USA
20:00 **CSI: Kryminalne**
zagadki Nowego Jorku
 (47, 48) – krym., USA/Kan.
22:00 **Sprawiedliwi**
 – **Wydział Kryminalny**
 (607, 608) – krym., Polska
0:05 **Więzienie** (106, 107)
1:00 **Święty** (39, 40) – kom.



- 7:45** **Raport tygodnia**
8:15 **Szkoła filmowa** (4, 5)
9:15 **Prawo Agaty** (1)
10:10 **Nowa Maja**
w ogrodzie 4 (25)
10:45 **Łazienkowe**
metamorfozy 11 (2)
11:20 **Zwykłe rzeczy,**
niezwykłe wynalazki 15
12:20 **Usterka 7** (4)
12:50 **Celnicy na straży**
Europy 4 (4, 5)
13:50 **Złodzieje 3** (5)
14:35 **Fani czterech kółek 14**
15:35 **Gończąc złota 10** (22)
16:35 **Dr House 7** (3-5)
19:35 **JAG – Wojskowe Biuro**
Śledcze 5 (24, 25-ost.)
21:35 **Parker na złotym**
szlaku 5 (7, 8-ost.)
23:35 **Nagi instynkt**
przetrwania 6 (16)
1:30 **Szpital** (588)



- 7:15** **Niedziela z...** – pr. kult.
8:10 **Włodowiec polski**
8:50 **Złoto dezerterów**
 ★ ★ – kom. wojenna, Pol. 1998
11:00 **Tajemnica Enigmy** (4)
12:00 **Mau. Guru designu**
13:40 **Wydarzenie aktualne**
14:15 **Reżyserzy** (9) – dok.
15:15 **Rawhide** (18) – obycz.
16:20 **Zaproszenie dla**
 ★ ★ **rewolwerowca** – western,
 USA 1964, wyk. Yul Brynner
18:00 **Ludzie z dobrego**
towarzystwa
18:40 **Dom Literatów, czyli**
kartoteka zebrana – dok.
20:00 **Szalony Piotruś**
 ★ ★ – dramat sens., Fr./Wł. 1965
22:00 **Kronos** – pr. publ., Pol.
22:45 **Rysopis** – film
 ★ ★ obyczajowy, Polska 1964
0:15 **Niewidzialne** – dramat
 ★ ★ obyczajowy, Polska 2017

TVP ROZRYWKA



18.35 OKRASA ŁAMIE PRZEPISY

- 6:15 Zakochaj się w Polsce
6:45 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
8:20 Familiada – teleturniej
8:55 Va banque – telet.
9:25 Koło fortuny – telet.
10:05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10:45 Postaw na milion – telet.
12:35 Familiada – teleturniej
13:15 Czerdziestolatek (19) – serial obycz., Polska 1977
14:15 Rodzinka.pl (174, 175) – serial kom., Polska 2016
15:20 Program rozrywkowy
15:30 Kabaretomaniacy (44, 45) – pr. rozrywkowy
17:25 Va banque – telet.
17:55 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
18:35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
19:40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20:10 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
20:45 Postaw na milion – telet.
22:40 The Voice Senior 5 (9) – widowisko, Polska 2024
1:45 Koło fortuny – telet.
3:10 Kabaretomaniacy (41, 40) – pr. rozrywkowy
5:10 Sylwester marzeń z Dwójką 2023

TVP SERIALE

- 8:35 Komisarz Alex 11 (140) 9:25 Złotopolski (945) 10:00 Klan (854) 10:35 Ranczo 10 (123) 11:25 M jak miłość (1777) 12:25 Rodzinka.pl (19, 20) – kom., Pol.
13:45 Ojciec Mateusz 13 (161, 162) 15:35 Komisarz Alex 11 (141) 16:25 Na sygnale (449, 450) 17:35 Ojciec Mateusz 10 (124, 125) 19:30 Ojciec Mateusz 13 (163) – serial kryminalny, Polska 2015
20:25 Ojciec Mateusz 19 (249) 21:25 Ranczo 10 (126, 127) 23:20 Ojciec Mateusz 13 (164)

TVP POLONIA

- 15:40 Serial dla dzieci 15:45 Rozmowy na dwie głowy 16:00 Korona królów. Jagiellonowie 16:30 Barwy szczęścia (2899) 17:00 Teleexpress 17:20 Słownik polsko@polski 17:55 Kamperem po południu 18:20 Polacy świata 18:35 Rodzinka.pl (27) 19:05 Gra słów. Krzyżówka 19:30 Program informacyjny 19:30 19:55 Gość 19.30
20:15 Pogoda 20:20 Sport 20:30 Blisko, coraz bliżej (8) 22:15 Fajna Polska 23:10 Panorama

SUPER POLSAT DVB-T



20.05 GÓRALE

- 6:00 SuperLudzie (25)
6:30 Na ratunek 112 (99-102) – serial paradok., Pol. 2017
8:30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (19) – reality show, Polska
10:00 Wydarzenia
10:30 Nasz nowy dom (89) – reality show, Polska 2017
11:35 Wzięcie kobiet (15, 16) – dokum., Polska
12:30 Świat według Kiepskich (454, 455, 192)
14:15 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (20) – reality show, Polska
15:50 Wydarzenia
16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny
16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny
16:50 Nasz nowy dom (246) – reality show, Polska 2021
17:50 Świat według Kiepskich (220, 37, 542, 543) – kom.
20:05 Górale (17-20) – serial dokumentalny, Polska 2018
22:00 Dagmara szuka męża (9) – reality show, Polska
23:00 Szkoła uwodzenia 2 – komediodramat, USA 2000
0:50 Polacy za granicą (43) – serial dokum., Polska 2019
1:50 Świat według Kiepskich (197, 402-404)

POLSAT 2

- 9:30 Sekrety rodziny (280, 281) 11:30 Dlaczego ja? (1223) 12:30 Nasz nowy dom (260) 13:30 Świat według Kiepskich (457-459) 15:00 Trudne sprawy (1109) 16:00 Dlaczego ja? (1224) 17:00 48h. Zaginięni 3 (210, 211) 19:00 Gliniarze (792) – paradok.
20:05 Wydarzenia 21:00 Gliniarze (793) 22:00 Dlaczego ja? (1224) 23:00 Świat według Kiepskich (408, 409) 0:00 48h. Zaginięni (88) 1:00 Zdrady (191) 2:00 Wydarzenia

POLSAT FILM

- 6:00 Skazany za... (32, 35, 36) 7:30 Na ratunek 112 (688, 687) 8:30 Przyjaciółki (175, 176) 10:30 Świat według Kiepskich (33, 34, 126, 127, 201, 202, 182) – serial komediowy, Polska 2006
14:35 Na desce – komedia romantyczna, Wlk. Bryt./Niemcy/Austria 2011 16:40 Pięta fala – film s.f., USA 2016 19:05 8 części prawdy – thriller, USA 2008
21:00 21 – film sensacyjny, USA 2008 23:35 Zasady walki – dramat sensacyjny, USA/Kanada 2000

AXN



21.05 FBI 2

- 6:00 Znaki (6) – krym., Polska
7:00 Flash 8 (6) – serial s.f., USA 2021-2022
8:00 Rekrut 5 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2022-2023
9:55 Flash 8 (6) – serial s.f., USA 2021-2022
10:50 Rekrut 5 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2022-2023
12:45 PREMIERA: Flash 8 (7) – serial s.f., USA 2021-2022
13:40 MacGyver 5 (9, 10) – serial akcji, USA 2020-2021
15:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2000
17:20 MacGyver 5 (11, 12) – serial akcji, USA 2020-2021
19:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11, 12) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
21:05 PREMIERA: FBI 2 (19-ost.) – serial kryminalny, USA 2020
22:00 PREMIERA: Żmijowisko (5) – krym., Polska 2019
23:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11, 12) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
1:00 MacGyver 5 (11, 12) – serial akcji, USA 2020-2021
2:55 FBI 2 (19) – serial kryminalny, USA 2020

FX

- 7:00 Kości 10 (2) 8:00 White Collar: Biały kołnierzyk 4 (9-11) 10:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (2, 3) 12:50 Kości 10 (3, 4) 14:40 Mentalista 7 (7) 15:35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (4) 16:30 Dr House 8 (5, 6) 18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (20, 21) – krym., USA
20:10 Zabójcze umysły 11 (18) 21:05 Agenci NCIS: Hawaje (2) 22:00 Morderczynie (1, 2) 23:50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (3)

FX COMEDY

- 5:25 Futurama 7 7:25 Simpsonowie 30 9:15 Brzydula Betty (15) 10:05 Jim wie lepiej 3 (7-10) 12:00 Sposób użycia 6 (5-10) 15:00 Jim wie lepiej 3 (11-14) 17:00 Premiera: Brzydula Betty (16) 18:00 Diabli nadali 8 (11, 12) 19:00 Jak poznałem waszą matkę 5 (9, 10) – kom., USA
20:00 Współczesna rodzina 10 (7, 8) 21:00 Family Guy: Głowa rodziny 18 22:00 Wakacje rodziny Johnsonów – kom., USA 2004 0:05 Diabli nadali 8 (11, 12)

COMEDY CENTRAL



19.30 PRZYJACIELE 5

- 6:00 Ameryka według Ala 2 (3, 4) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:00 Bob kocha Abisholę 3 (13, 14) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:50 Młody Sheldon 6 (4, 5) – serial kom., USA 2022-2023
8:35 Dwóch i pół 5 (1-4) – serial komediowy, USA 2007-2008
10:30 Teoria wielkiego podrywu 11 (19-24) – serial kom., USA 2017
13:05 Przyjaciele 5 (4-9) – serial komediowy, USA 1998-1999
16:05 Młody Sheldon 6 (6, 7) – serial kom., USA 2022-2023
17:00 Teoria wielkiego podrywu 12 (1-6) – serial komediowy, USA 2018-2019
19:30 Przyjaciele 5 (10-15) – kom., USA 1998-1999
22:30 Dwóch i pół 5 (5-8) – serial komediowy, USA 2007-2008
0:10 Miasteczko South Park 8 – serial animowany dla dorosłych, USA 2004
0:40 Miasteczko South Park 13 – serial animowany dla dorosłych, USA 2009
1:05 Blok Ekipa 2 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015
2:00 Ameryka według Ala 2 (3, 4) – serial komediowy, USA 2021-2022

POLSAT CC EXTRA

- 8:00 Po sąsiedzku 2 (2, 3) 9:00 Świat według Kiepskich (6-8) 10:30 Co ludzie powiedzą? 3 (6, 7) 11:50 Allo, allo! (8) 12:30 Allo, allo! 2 (1) – kom., Wielka Brytania 1985
13:05 Dwóch i pół 5 (1-4) 15:00 Tatusiowie (15) 16:00 I kto tu rządzi? (12, 13) 17:00 Co ludzie powiedzą? 4 (1, 2) 18:20 Allo, allo! 2 (2, 3) 19:30 Tatusiowie (16) – serial kom., Polska 2021
20:30 Świat według Kiepskich (9-11) 22:00 Po sąsiedzku 2 (4, 5) 23:00 Comedy Club (5, 6)

NOWA TV DVB

- 6:00 Wehikuł czasu (204-206) 6:15 TV okazje 6:50 Wehikuł czasu (204, 205) 7:05 Rolnicy. Podlasie (25) 8:00 Gliniarze (49, 50) 10:00 48h. Zaginięni (80-82) – krym.
13:00 Daleko od noszy (45-49) 15:30 Świat według Kiepskich (11-15) 18:00 Polacy za granicą 3 (58) 19:00 48h. Zaginięni 3 (205, 206) – krym., Polska 2023
21:00 Zdrady (25) 22:00 Gliniarze (193) 23:00 Ślad (26, 27) 1:00 Łowcy cieni. Pod presją (22) 2:00 Redakcja (1) 3:00 TV okazje

KINO POLSKA



20.00 BILET NA KSIĘŻYC

- 6:00 Miasta rytm (3, 4) – serial dokumentalny, Polska 2019
7:50 Nowy kabaretowy rejs 5 (5, 6) – program rozrywkowy, Polska 2022
9:50 Powstanie warszawskie 1944 – dokumentalny, Polska 1950
11:35 Sam pośród swoich – dramat obyczajowy, Polska 1985, wyk. Jan Jankowski
13:50 Gdzie jest trzeci k – kryminał, Polska 1966, wyk. Andrzej Łapicki
15:40 Sławna jak Sarajewo – komediodramat, Polska 1988, wyk. Mariusz Siemiatowski
17:50 1920. Wojna i miłość (13) – serial historyczny, Polska 2010
18:50 Syzyfowe prace (1) – serial obycz., Polska 1998
20:00 Bilet na Księżyc – film obyczajowy, Polska 2013, wyk. Filip Pławiański, Mateusz Kościukiewicz
22:35 Po pierwsze... – film krótkometraż., Polska 2020
23:05 Syberiańska polska – dramat historyczny, Polska 2013, reż. Janusz Zamojski, wyk. Paweł Krucz
1:50 Alabama – dramat obyczajowy, Polska 1988, wyk. Maria Probosz

KINO TV

- 11:35 To nie ze mną (1) 12:10 Marple: Karaibskie tajemnice miniat, Wielka Brytania/USA
14:10 Koniec świata (1/2) – film katastrof., USA/Niemcy 2005
Herkules (1/2) – Część 2 przyg., USA 2005 18:00 Marple: Tajemnica Błogosławieństwa – kryminał, Wlk. Bryt./USA 2003
20:00 Skok życia – kom. krym. USA/Kan./Wlk. Bryt. 2003
Kod Merkury – film sens. 1998 0:35 Grobowiec – film przyg., W. Bryt./Chiny

PARAMOUNT NETWORK

- 6:00 Policyjna grupa pościgowa (4, 5) 7:55 Igraszki losu – romant., USA 2001 9:55 W rach – komediodram., USA 2003
12:20 Złote dziecko – kom. przygodowa, USA 1986
14:20 Cast Away: Poza światem – dram. przyg., USA 2000
Tootsie – komedia, USA 1982
20:00 Jądro Ziemi – dramat Wielka Brytania/USA 2003
Ostrza chwały – komedia 2007 0:55 Eurotrip – kom. przygodowa, USA/Czechy 2007



CBS EUROPA

22:00 ZATAŃC ZĘ MNĄ
9:35 Anioły w mieście
 ★★ – film familijny, USA '04
11:25 Gwiazdkowa zamiana – melodram., Kanada 2020
13:10 Twój na zawsze
 ★★ – melodram., USA 2010
15:20 Zoolander
 ★★ – komedia, USA/Australia/Niemcy 2001
17:10 Idealne alibi
 ★ – thriller, USA 1995
19:05 Chłopiec
 ★★ w pasiekach pizamie – dramat wojenny, USA/W. Bryt. 2008
22:00 Zatańcz ze mną
 ★★ – komedia romantyczna, USA 2004
23:05 Sprawa Kramerów
 ★★ – dramat obyczajowy, USA 1979

CBS REALITY

14:00 Hardcorowy lombard 2
 (2-5) **16:00** Uchwycone kamery: o krok od tragedii 7 (12, 13) **17:00** Przemyli katastrofe (8) **18:00** Na straży kanadyjskich granic 2 (25) **18:30** Na straży kanadyjskich granic 3 (1-3)
20:00 Mianiakalni zbieracze (1) **21:00** Tataż do poprawki (5, 6) **23:00** Telefon alarmowy – szkolące zgłoszenia

EPIC DRAMA

6:00 Detektyw Murdoch 16 (21-23) **8:45** Agenci NCIS 14 (17-20) **12:20** Detektyw Murdoch 15 (3-6) – serial krym., Kan./W. Bryt. 2021
16:00 Agenci NCIS 14 (19, 20) **17:50** Detektyw Murdoch 16 (21, 22) **19:40** Premiera: Agenci NCIS 14 (21, 22)
21:30 Fabryka lalek (5) **22:35** Endeavour: Sprawy młodego Morsa 4 (1) **0:30** Detektyw Murdoch 15 (3, 4) **2:05** Fabryka lalek (5)

FILMBOX PREMIUM HD

14:10 Droga pod wiatr – dramat kryminalny, Francja/Belgia 2011 **15:40** Spisek – dramat kryminalny, USA 2010 **17:40** Słoneczna noc – dramat obyczajowy, Norwegia/Niemcy 1999 **19:00** Zdobyć Woodstock – komedia muzyczna, USA 2009
21:00 Cesarz – dramat, USA 2020 **22:40** Zombieland – horror komediowy, USA 2009 **0:05** Czarna rzeka – thriller, Fr/Belgia 2018



HBO

21:10 CIESZĘ SIĘ RAZEM...
14:10 Blue Beetle – film s.f., USA/Meksyk 2023
16:15 Bez litości 3.
 Ostatni rozdział – thriller, USA/Włochy 2023
18:05 Nie martw się, kochanie
 ★★ – thriller, USA 2022
20:10 PREMIERA: Detektyw: Kraina nocy (4) – krym., USA
21:10 PREMIERA: Cieszę się razem z tobą (7, 8) – serial komediowy, USA 2022
22:10 Raport – dramat ★★ biograf., USA 2019
0:10 Naznaczeni: Czerwone drzwi
 ★★ – horror, USA/Kanada 2023

HBO 2

15:55 East New York (5) **16:40** Wallace i Gromit: Kłótwa królika – film anim., W. Bryt. 2005 **18:05** Róise i Frank – komediodram., Irlandia 2022 **19:30** Kolejny film o Boracie – komedia, USA/Wielka Brytania 2020
21:10 Skok na głęboką wodę – thriller, Fr/Hiszpania 2021 **23:10** Zakonnica 2 – horror, USA/W. Bryt. 2023

HBO 3

14:00 Daliland – dram. biograficzny, USA/W. Bryt. 2022 **15:35** Przejazdka – komediodram., Irlandia 2022 **17:10** Czysta 2 (5) **18:05** Billions 7 (12) **19:00** Rodzina Soprano 3 (13)
20:00 Rodzina Soprano 4 (1) **21:00** Premiera: Detektyw: Kraina nocy (4) **22:00** Premiera: Cieszę się razem z tobą (7, 8) **23:05** 30 minut lub mniej – komedia sens., Niem./Kan./USA 2011

CINEMAX

13:25 Zakochana Stella – komediodram., Fr. 2022 **15:15** Pływak – dram. obycz., Izrael 2021 **16:40** Medusa Deluxe – kryminał, W. Bryt. 2022 **18:20** Wyparta miłość – kom. romant., Wł. 2021
20:00 Bańka – komediodram., Finlandia 2022 **21:45** Ukryty klejnot – dramat kryminalny, Meksyk/Argentyna/USA 2022 **23:40** Tate – maly geniusz – dramat obyczajowy, USA 1991



CANAL+ PREMIUM

21:00 BOHATER
12:00 Dom pogodnej starości – komedia, Fr./Szwajcaria 2022
13:35 Kiler – komedia sens., Polska 1997
15:20 Zróbmy lepszego człowieka – dok.
16:45 Łapu-capu
16:50 Sen o okapi
 ★★ – komediodramat, Niemcy 2022
18:40 Świąteczna komedia romantyczna – komedia romant., USA 2023
20:10 Młody The Rock 3
 (7, 8) – kom., 2023
21:00 Bohater – dramat ★★ obycz., Francja 2021
23:05 PREMIERA: Wszystko dla fejmu – film dok.

CANAL+ FILM

14:00 Błękitna – film krótkometr., Fr. 2021 **15:50** Zaczarowana góra – dramat fantasy, Francja 2022 **17:45** Wierna – film s.f., USA 2016
19:45 Łapu-capu
20:00 Decydująca godzina – thriller, USA 2021 **21:25** Niemożliwe – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012 **23:20** Uprowadzeni – thriller, Francja 2021

ALE KINO+

14:35 Miłość i Figaro – komedia romantyczna, Australia/USA/W. Bryt. 2020 **16:25** Ole Śpiśkoldo **16:50** Tajemnicza Charlotte Rampling – dok. **17:55** Powrót do domu **18:10** Księga miłości – dramat obycz., USA 2016
20:10 Rambo. Pierwsza krew – film sens., USA '82 **22:00** Pod piaskiem – dramat psychologiczny, Francja 2000 **23:50** Monsieur N. – dram. kostium., Fr./W. Bryt. 2003

TVN FABUŁA

11:55 Królestwo kobiet (5) **12:55** Przepis na życie (10, 11) – serial obycz., Pol.
14:55 Dziewczyny z Hollywood (1/17) **15:10** Magda M. (3, 4) **17:10** Kino w drodze (1/6) **17:40** Najpiękniejsza muzyka filmowa (4) **17:55** Oszukane – dramat obyczajowy, Polska 2013
20:00 Seks w wielkim mieście – kom. romant., USA 2008 **23:05** Zanim odejdą wody – komedia, USA 2010



ZOOM TV DVB

18:30 TRZECIA PLANETA...
8:05 Inteligentne domy (5)
8:40 Złoty interes 2 (4)
9:40 Nazizm: morderstwa i tajemnice
11:40 Ocalić Auschwitz – film dok., Fr. 2017
13:00 Sekrety Biblii (1)
14:00 M.A.S.H. (11, 12)
15:10 Świat według Bundy'ch (21-23, 1, 2)
18:00 Trzecia planeta od Słońca (16)
18:30 Trzecia planeta od Słońca (17)
19:00 I love kabaret EXTRA (1)
20:00 Hity polskiego kabaretu 5 (45, 44)
22:00 I love kabaret (4)
23:00 Magia nagości. Polska 2 (4)

WARNER TV

13:50 Diukowie Hazzardu 4 (18) **14:50** Kochane kłopoty (15, 16) **16:40** J.A.G. – Wojskowe Biuro Śledcze (22, 23) **18:11** Alf 3 (26)
19:00 Alf 4 (2, 3) – kom.
20:00 Człowiek na krawędzi – thriller, USA 2012 **22:00** Pasażer 57 – film sensacyjny, USA 1992 **23:18** Zimne światło dnia – film sensacyjny, USA/Hiszpania 2012

13 ULICA

6:00 Chicago P.D. 8 (5, 6) **8:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (7-10) **12:00** Prawie raj (3, 4) – serial krym., USA
14:00 Chicago P.D. 8 (7, 8) **16:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (11-14) – krym.
20:00 Prawie raj (5, 6) **22:00** Astrid i Raphaëlle 4 (6) **23:15** Na granicy: Matczyna miłość – kryminał, Niem. 2017 **1:15** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (11, 12) **3:15** Mordercze rodzeństwa 3 (5-7)

CANAL+ DOMO HD

17:00 Kupiliśmy sobie zamek 7 (6) **18:00** Ucieczka na wieś 22 (26) **18:50** Wielkie projekty 19 (1) **19:40** Daleko od miasta 8 (8) – dok.
20:10 Cudotwórcy – dom na lata 2 (8) **21:00** Wielkie projekty: Australia 10 (1) **22:00** Cudotwórcy – dom na lata: najlepsze projekty (6) **22:55** Rochelle Humes – tak tworzy się wnętrza (4) **23:50** Wyremontuj i sprzedaj z zyskiem (5)



TVP KODIETA DVB

10:00 Winnice miłości (126) – obycz., Cypr '13
11:00 Wspaniałe stulecie (57)
12:00 Pytanie na śniadanie – mag. **14:55 Koło fortuny (1384)** – teleturniej, Polska 2019-2023
15:30 Ojciec Mateusz 25 (317, 318) – krym.
17:30 Najpiękniejsze hotele świata (13)
18:30 Winnice miłości (127) – obycz., Cypr '13
19:30 Dzikie pszczoły (44)
20:30 Akacja 38 (166)
21:20 Wspaniałe stulecie (57)
22:25 Uziemieni – kom., ★★ Francja/Belgia 2013
0:10 Czarna Wółga (4)

POKSAT CAFE

14:30 Kolacja w ciemno (26) **15:30** Body Fixers: Naprawcie moje ciało (6) **16:30** Hell's Kitchen – Piekelnia Kuchnia (52) **18:00** Nasz nowy dom (283, 284)
20:00 Zdrady (129) – paradok. **21:00** Więzienie kobiet (35, 36) **22:00** The Real Housewives. Żony Warszawy (2) **23:00** Zdrady (50) **0:00** Oszukane (17, 18)

ROMANCE TV

16:20 Inga Lindström: Dwa światy – melodram.; Szwecja/Niem. 2017 **18:05** Wydział zabójstw Stamboul: Przegrana – kryminał, Niemcy 2015
20:00 Na każde rozwiązanie jest problem – kom. obycz., Niem. 2017 **21:55** Fritz – Niebo musi poczekać (7) **22:50** Następny zjazd „Szczęście”: Powrót Juria – film familijny, Niem. 21 **0:45** Na każde rozwiązanie jest problem – kom. obyczajowa, Niemcy 2017

CANAL+ KUCHNIA

16:50 Premiera: Comfort Food (3, 4) **17:50** Francuskie wędrówki Julie 8 (2) **18:55** David Rocco w zaciszu domowej kuchni (20) **19:20** Jakubik rozgryza Tajlandię i Kambodżę (4) **19:50** U sąsiadów w kuchni 12 (4, 5)
21:00 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 2 (8) **21:55** M jak mięso 4 (7) **22:25** Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (2) **23:00** Podróż przez smaki Chin (4)



TVN STYLE

14:35 Kamperem przez świat (1/8)
15:35 Totalne remonty Szlagowskiej (4)
16:35 Jestem z Polski
17:35 Kuchenne rewolucje (1/15)
18:40 Co słychać? (212)
19:00 Małe światy według Marzeny Rogalskiej (1/5)
19:30 Skarby z szafy 2 (1/6)
20:00 EuroPOLKI studentki (8-ost.)
21:00 Egzotyczne wakacje na każdej kiesz. Dubaj
22:00 Kobieta na krańcu świata
23:20 Rogalska Show (10)

TLC

15:00 Wiza na miłość: Darcey i Stacey 3 **16:00** Historie wielkiej wagi **18:00** Skórce na ratunek (4) **19:00** towcy promocji – serial dok., USA
20:00 Wiza na miłość 10 (14) – reality show **22:00** Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (4) **22:30** Fr Przyszłość: wirtualnie (8) **23:00** Dr Mercy **0:00** Nie do uwierzenia!

HGTV

14:15 Patent na dom (3) **15:15** Weekendowa metamorfoza 3 (1/8) **16:15** Mieszkanie na miarę 4 (1/4) **17:10** Mieszkanie na miarę (3) **18:15** Dorota w każdym urzędzie (6, 7) **19:50** Totalne remonty Szlagowskiej 4 (8)
20:45 Para w remoncie 2 (6) **21:45** Rodzinny remont 2 (1/17) **22:50** House Hunters – Poszukiwacze domów 2 (3, 4) **0:00** Remontujemy dom na plaży 4 (2, 3)

FOOD NETWORK

13:20 Półwysep słodczy (9) **14:35** Co nas truje (6) **15:20** Dziecięce mistrzostwa wypieków (7) **16:20** Akcja: Restauracja (1/16) **17:20** Sztuka mięsa (1, 1/8) **18:25** Sexy kuchnia Magdy Gessler (4, 5) **19:35** Apetyt na miłość (7) – pr. rozr., Pol.
20:35 Co nas truje (7) – pr. rozrywkowy **21:20** Sposób na cukiernię (2) **22:25** Gdzie zjeść we Włoszech (4) **23:25** Z chlebem i oliwą (5)



7:00 Ocalić dom
8:00 Klan z Alaski
9:00 Złomowisko PL (6)
10:00 Gorączka złota 6
11:00 Grenlandia
 – wyspa skarbów
12:00 Fani czterech kółek
13:00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3
15:00 Złomowisko PL (10)
16:00 Łowcy opali 6 (3)
17:00 Nic do ukrycia (9)
18:00 Polscy truckersi (3)
19:00 Złomowisko PL (13, 14) – serial dok.
21:00 Nic do ukrycia (10)
22:00 Celnicy na straży Szwecji
23:00 Gorączka złota 14
0:00 Fani czterech kółek 18

DISCOVERY SCIENCE

6:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
8:00 Tajemnice ładowania na Księżyca
11:00 Eksperyment. Wersja 2.0.
13:00 Podziemne sekrety
15:00 Jak działa wszechświat?
18:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
21:00 Apollo 11: zaginione nagrania
23:00 Jak działa wszechświat?

TRAVEL CHANNEL

14:20 Kupić sobie plażę
15:20 Jura – zamieszkał w namiocie
16:20 Hotelowe rewolucje
17:20 Kulinarna misja w Malezji
17:50 Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki
18:20 Grenlandia – wyspa skarbów
19:20 W co wierzą Osoboumowie
20:20 Nagi instynkt przetrwania
22:25 Andrzej Bargiel – Śnieżna Pantera
23:30 Pomocy! W moim domu straszny 4

CANAL DOCUMENT

13:35 Historia kempingu
14:30 Chiny: kredyt społeczny mojej żony
15:25 Thatcher i Reagan. Polityczni przyjaciele
17:10 Zhakować demokrację
18:10 Morskie bitwy: starcie tytanów
20:00 Legendarne bitwy 2
20:50 Grupa Wagnera, tajna armia
22:50 Kobiety Syrii. Nie dać się ciemności
23:50 Street art: dzieciom w Donbasie
0:45 Wpadnij znów na ramena



12:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (4, 5)
14:00 Złapać przemytnika (1)
15:00 Strzegąc granic (9, 10)
16:00 Wojna widziana z powietrza (6)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (5)
18:00 Porzucone konstrukcje (7)
19:00 Niszczycielskie żywioły (8)
20:00 Katastrofa w przestworzach
22:00 **PREMIERA:** Morski patrol: Hiszpania (1)
23:00 Katastrofa w przestworzach (4, 13, 6) – serial dok.

NAT GEO WILD

14:00 Europa z powietrza
15:00 Dzikie miejsca Europy
16:00 Dziką przyrodą strefy równikowej
17:00 Dzikie Peru: walka o życie
18:00 Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki
19:00 Świat drapieżników: więzy krwi
20:00 Dziką Północ Europy
21:00 Niezwykły dr Pol
2:00 Cesar Millan: lepszy człowiek, lepszy pies

ITV

11:10 Eurotruckersi
13:10 Zawód: drwal
14:10 A2 – autostrada na Zachód
15:10 Fani czterech kółek
17:10 Absurdy drogowe
18:10 Mega maszyny Alaski
19:10 Auto-naprawa
20:10 poTURBOWani
21:10 Garaż marzeń
21:55 Fani czterech kółek – skróty
22:10 Militaria na warsztacie
23:10 Przystanek Bieszczady 2
0:10 Auto Castro – pr. rozr.

PLANET 3

12:00 Magia ogrodów Singapuru – film dok.
14:00 Kod Buddy
16:00 Zbudujmy to jeszcze raz!
17:00 Wzdłuż granic Kanady 3
18:00 Świat z góry 12
18:30 Świat z góry 11
19:05 Srebrne imperia
20:15 Tajemnice słynnych rękopisów
20:55 Śladami wielkich kompozytorów 2
23:00 Kim był człowiek w żelaznej masce?



15:00 Spór o historię
15:30 Encyklopedia II wojny światowej
16:00 Dunaj (1) – serial dok.
16:55 Stefan Starzyński – śledztwo umorzono – dok.
18:05 Towarzysze sekretarza oraz inni dygnitarze (11)
18:40 Flesz historii (674)
19:00 Czas honoru 5 (60)
20:00 Historia w postaciach zapisana
22:00 Historia literatury według Antoniego Libery
22:35 W cieniu terroru (2) – film dok.
23:35 Co mogą martwi jeńcy – film dok., Pol.

HISTORY

10:45 Gwiazdy lombardu 17
11:15 Gwiazdy lombardu 12
12:10 Wojny magazynowe – Teksas 2
13:05 Wojny magazynowe 15
14:30 Bitwy magazynowe 2
16:15 Wykute w ogniu 3
17:10 Ludzie gór 8
19:05 Wykute w ogniu 3
20:00 Starożytni kosmici 15
22:00 Ludzie gór: Alaski
23:00 Jak to wyjaśnić? 3

POLSAT HISTORIA

14:55 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4
15:55 Najdziwniejsze przedmioty 16
16:50 Sekrety dawnych budowniczych 17
17:55 Wojenne fabryki 18
18:55 II wojna światowa z drona
19:55 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
21:00 Tajne bronie II wojny światowej
22:00 II wojna światowa: Bombowce
23:05 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie

CI POLSAT

14:10 48 godzin 25
15:05 Dla mnie już nie żyjesz
16:00 Kryminał: Głiny
17:00 Zbrodnia na prowincji 2
18:00 Szokujące morderstwa: Kalifornia 2
19:00 Morderca na pokładzie 2
20:00 Prawda leży pod ziemią
21:00 Gwiazdy i włamywacze – dram. obycz., USA 2011
22:55 Wyznania z krak: Gypsy Rose Blanchard
23:55 Motyw mordercy
0:50 Więzy zbrodni



9:00 Starożytni kosmici (1) – dok.
10:00 Galileo (30, 31)
12:00 Porzucone konstrukcje (3)
13:00 Wojny magazynowe
15:00 Gwiazdy lombardu (23)
16:00 Starożytni kosmici (5, 6)
18:00 Rolnicy. Podlasie (50, 51)
20:00 Galileo (32, 1)
22:00 Poszukiwacze historii (1, 2) – dok.
23:00 Apokalipsa Hitlera – front wschodni – film dok.
0:00 Misja skarb (5)
1:00 Rolnicy. Podlasie (24, 25)

TOP GEAR

10:30 Top Gear 24
11:45 Dragons' Den: Jak zostać milionerem 20
12:50 Top Gear 8
14:05 Cuda inżynierii 15
15:05 W warsztacie
16:05 Top Gear w Patagonii
17:20 Top Gear 13
18:30 Cuda inżynierii 5
19:35 Top Gear 8
20:55 Top Gear: Wyprawa marzeń 2
22:00 Cuda inżynierii 5
23:05 Mosty Londynu
0:05 W warsztacie

ODC FANTASY

12:40 Dynastie 2
13:45 W okowach mrozu 6
15:50 Życie na pustkowiu 7
16:50 Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii
17:50 Malownicze trasy kolejowe 5
18:50 Planeta doskonała
19:55 Fenomeny współczesnego życia 2
20:55 Życie na pustkowiu: powroty 21
55 W okowach mrozu 11
23:00 Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii

LI

8:00 Kim jest ... zabójca, o którym mowa?
10:00 W roli nieletniej ofiary 2
12:00 Morderstwo na prowincji
14:00 Śmierć na pustkowiu
16:00 Zabójcze siostry 3
18:00 W sieci kłamstw
20:00 Prawdziwy horror
21:00 Mój sąsiad morderca 9
22:00 Nikt cię nie usłyszy
23:00 Śmiertelna wyliczanka
1:00 Mój sąsiad morderca 9
2:00 Nikt cię nie usłyszy



19:20 GOŚĆ „WYDARZEŃ”
7:40 Graffiti
8:00 Nowy dzień
10:00 W rytmie dnia
12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia
15:50 Wydarzenia 15:50
16:10 Więcej „Wydarzeń”
16:30 Punkt widzenia
18:50 Wydarzenia 18:50
19:20 Gość „Wydarzeń”
19:50 Debata dnia
21:00 Raport dnia
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:30 Obraz dnia
0:15 Punkt widzenia
2:15 Wydarzenia wieczorne
2:50 Gość „Wydarzeń”
3:20 Poszukiwacze historii

TVP INFO

17:00 Teleexpress
17:15 Teleexpress Extra
17:30 Rozmowa TVP Info
18:30 Serwis Info
19:00 Telekurier
19:30 Program informacyjny
19:30 19:58 Gość 19:30
20:20 Info wieczór
20:30 Gość wieczoru
20:45 Info wieczór
21:30 Gość wieczoru
21:50 Info wieczór
22:23 Pogoda Info
22:30 Panorama

POLSAT NEWS 2

16:10 Jesteśmy dla dzieci
16:40 Interwencja – taka jest Polska
17:30 Wydarzenia
17:45 Więcej „Wydarzeń”
18:05 Jesteśmy dla dzieci
18:35 Z klimatem i z pasją
19:05 Jesteśmy dla dzieci
19:35 Interwencja – taka jest Polska
20:15 Interwencja
20:35 Państwo w państwie
22:00 Interwencja
22:50 Gość „Wydarzeń”
23:20 Debata dnia

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia 12:50
13:30 Wydarzenia 15:50
15:50 Wydarzenia 15:50
16:10 Więcej „Wydarzeń”
16:20 Gość „Wydarzeń”
16:45 Wydarzenia 18:50
18:50 Wydarzenia 18:50
19:25 Gość „Wydarzeń” – progr. publicystyczny
20:00 Wydarzenia 21:50
21:50 Wydarzenia wieczorne, pogoda
22:30 Wydarzenia 1:00
1:00 Wydarzenia wieczorne 1:40
1:40 Interwencja



20:35 CZARNO NA BIAŁO
11:55 Biznes
12:00 Serwis informacyjny
12:20 Raport smogowy
12:30 Serwis informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:15 Serwis informacyjny
19:35 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i
20:30 Czarno na białym
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
23:40 Biznes

TVN 24 BIS

17:00 Dzień na świecie
17:15 Raport smogowy
17:30 Dzień na świecie
17:50 Biznes
18:00 Dzień na świecie
18:15 Biała Jazda 18:00
18:30 Fakty o świecie
19:00 Fakty po Faktach
19:30 Kropka nad i
20:00 Kropka nad i
20:30 Fakty o świecie
21:00 Raport smogowy
21:50 24 godziny
22:30 Czarno na białym
23:40 Polska i świat

TVP 3

15:00 Koronka do Miłosz
15:20 Dzień Bożego
15:50 Przegląd
16:00 Na sygnale
16:30 Program lokalny
16:45 Dziennik regionów
17:00 Program lokalny
20:00 Dziennik regionów
20:35 Przegląd pogody
21:25 Program lokalny
22:00 Przegląd pogody
22:10 Dziennik regionów
22:45 Telekurier
23:20 Ocaleni

TV TRWAM

17:45 Muzyczne chwile 18
18:00 Informacje dnia 18
18:30 Rozmowy niedokończonych
19:30 Król Chwały 19
20:00 Modlitwa z telefonizacją
20:00 Informacje dnia 20
20:50 Różaniec 20:50
21:00 Myśląc o przyszłości 21:00
21:20 Apel Jazda górski 21:20
21:40 Informacje dnia 21:40
22:00 Polski program widzenia 22:00
22:30 Wędrówka nad wodę w Polsce i świat
22:30 Polska – Bretania


EUROSPORT 1

12:00 Skoki narciarskie – PS w Ga-Pa
13:00 Snooker – Turniej German Masters
14:00 Narciarstwo alpejskie – Zawody PS w Chamonix
15:30 Narciarstwo alpejskie – Zawody PS w Ga-Pa
16:00 Skoki narciarskie – PS w Willingen
17:00 Zimowe IO Młodzieży – Gangwon 2024
19:00 Snooker – Turniej German Masters
20:00 Siermięka – Grand Prix Dohy
21:00 Padel – Hexagon Cup
0:00 Narciarstwo alpejskie – PS w Ga-Pa

EUROSPORT 2

13:30 Kolarstwo – AIUla Tour
18:30 Narciarstwo alpejskie – PS w Chamonix
20:00 Narciarstwo alpejskie – Zawody PS w Ga-Pa
21:00 Skoki narciarskie kobiet – PS w Willingen
22:00 Skoki narciarskie – PS w Willingen
23:00 Zimowe Igrzyska Olimpijskie Młodzieży – Gangwon 2024
0:00 Snooker – Turniej German Masters

ELEVEN SPORTS 1

6:00 Magazyn sportowy 8:00 Magazyn sportowy 10:00 Piłka nożna – Liga francuska
12:00 Piłka nożna – Liga włoska
14:00 Piłka nożna – Liga francuska 16:00 Magazyn sportowy 17:00 Magazyn sportowy 18:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
20:00 Piłka nożna – Liga włoska 22:00 Magazyn sportowy 0:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska

TVN TURBO

13:30 Duda kontra Szafranski
14:15 Zakup kontrolowany
15:15 Wojny samochodowe
18:00 Raport Turbo
18:15 Wojny samochodowe
19:15 Najlepsze premiery motoryzacyjne 19:45 101 gadzietów motoryzacyjnych
20:15 Marzenie mechanika
21:15 Dobra robota 22:00 Raport Turbo 22:20 Jeździć, obserwować 23:05 Gadziet 4.0 23:35 Cieżarówka przez Stany – pr. rozrywk.


TVP SPORT DVB 12

17:40 Hokej
10:25 Lekkoatletyka – World Athletics Indoor Tour Silver – Düsseldorf 2024
12:25 Skoki narciarskie – Zawody FIS Cup w Szczyrku
13:45 Jeździectwo – Cavaliada Tour w Sopocie – PKO Bank Polski Grand Prix
15:30 Retransmisja Hokej – mecz towarzyski: Polska – Korea Południowa
20:15 GOL – mag.
22:00 Sportowy wieczór
22:45 Hokej – mecz towarzyski: Polska – Korea Południowa
23:45 Boks – Gala w Las Vegas

POLSAT SPORT NEWS

11:00 Piłka nożna z archiwum
13:00 Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga
15:00 Boks 17:00 Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga
19:55 Koszykówka mężczyzn – Liga włoska: Nutribullet Treviso Basket – Virtus Segafredo Bologna 22:00 Piłka nożna – Puchar Króla: Al Faisaly – Al Ittihad

POLSAT SPORT EXTRA

13:00 Bobsleje – PS w Siguldzie
15:30 Piłka nożna – Liga holenderska: AFC Ajax Amsterdam – PSV Eindhoven
17:50 Piłka nożna – Liga holenderska: AFC Ajax Amsterdam – PSV Eindhoven
20:00 Magazyn ligi holenderskiej 20:30 Siatkówka kobiet – TAURON Liga: Akademia Tamów – Energa MKS Kalisz 23:00 Piłka nożna – Liga holenderska: Ajax Amsterdam – PSV Eindhoven

POLSAT PLAY

9:00 Więzienie 10:00 Poszukiwacze historii 11:30 Skarby III Rzeczy 12:30 Wojny magazynowe – reality show
14:00 Hardkorowy lombard
15:30 Gwiazdy lombardu
17:00 Polacy za granicą
19:00 Poszukiwacze historii
20:00 Największe mity polskiej historii 21:00 Poszukiwacze historii 21:30 Tajna historia XX wieku 22:30 Polski lombard Walusia 23:30 Budowlancy 23:30 Więzienie


POLSAT SPORT

8:30 Boks – Rocky Boxing Night w Kościelnie: N. Jeżewski – J. Sosniński
11:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
12:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
15:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
17:00 Siatkówka kobiet – TAURON Liga: #VolleyWrocław – Chemik Police
19:40 Gala tygodnika „Piłka Nożna”
20:00 Gala tygodnika „Piłka Nożna”
22:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
1:00 Boks – Rocky Boxing Night w Stejczy: K. Meyna – J. Sosniński

CANAL+ SPORT

14:10 Byłem królem (4) 15:00 Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi 17:15 Basket+ 17:30 Magazyn skrótów LaLiga 18:30 Jej Wysokość Premier League 19:30 Ligue 1 Review
20:40 Basket+ 20:55 Piłka nożna – Liga angielska – mecz: Brentford FC – Manchester City FC 23:00 Jej Wysokość Premier League

CANAL+ SPORT 2

11:00 8 wspaniałych (1, 2)
12:30 Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi
14:30 1 na 1 Extra 15:00 Wysocki Pressing 16:45 Piłka nożna – Liga francuska: Olympique Lyon – Olympique Marsylia 19:00 Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi
20:55 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Rayo Vallecano – Sevilla FC 23:00 Magazyn skrótów LaLiga 0:00 Ligue 1 Review

CANAL+ SPORT 5

12:15 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt
14:30 Ojciec i syn (3) 15:30 Żużel – PGE Ekstraliga: Fogo Unia Leszno – Cellfast Wilki Krosno 17:35 Żużel – PGE Ekstraliga: Włókniarz Częstochowa – Motor Lublin
20:00 Magazyn skrótów LaLiga 20:55 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Rayo Vallecano – Sevilla FC 23:00 Basket+


POLO TV DVB 12

6:00 Najlepsze z najlepszych!
9:00 Folkowe Love
10:00 Disco Weekend z Blondi
11:00 Tylko dance
12:00 Najlepsze z najlepszych!
13:30 Szalone lata 90.
14:00 Łączy nas muzyka
15:00 Folkowe Love
16:00 Tylko dance
17:00 Najlepsze z najlepszych!
19:00 Top 10 – lista przebojów
20:00 Najlepsze z najlepszych!
21:00 Disco Polo Life
22:00 Najlepsze z najlepszych!
23:00 Chłopaki do wzięcia

ESKA TV DVB 12

12:00 ESKA TV info 12:15 Co się słucha? – pr. muzyczny
13:00 ESKA TV info 13:15 Przesłuchanie 14:00 ESKA TV info 14:15 Jazdy Gwiazdy 15:00 ESKA TV info 15:15 Podwójna Gorąca 20 18:00 Miejska lista 19:00 Polacy za granicą – serial dokum.
21:00 Przyjaciele 10 22:00 Teoria wielkiego podryw 8 23:00 Przyjaciele 10

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV 7:00 4FUN budzi ludzi 9:00 Wiedomixy 10:00 Najwięcej muzyki 11:00 Ulubiona 20 13:00 Hot Pop 14:00 Chcesz? Masz! 15:00 Pora obiadu 18:00 Hot & Fresh – program muzyczny
20:00 Hity na czacie 21:00 Pożyczone nuty – pr. muzyczny 22:00 Najwięcej muzyki 0:00 Karaoke w 4FUN.TV 3:00 Najwięcej muzyki nocą 5:00 Karaoke w 4FUN.TV

MTV POLSKA

6:00 MTV Breakfast Club 12:50 Catfish: The TV Show 16:30 Niemożliwe! 26 17:20 Dallas Cowboys: jak zostać cheerleaderką? 19:00 Program rozrywkowy
20:00 Pomocy! Jestem w sekretnym związku 21:00 Niemożliwe! 33 21:30 Niemożliwe! 30 22:00 Ekipa z Newcastle 24 23:00 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 16 23:55 Ink Master 13 0:50 Niemożliwe! 23


TVP ABC DVB 12

13:00 Figa Migu na planecie Czochras
13:20 Krecik i panda
13:50 Kid Lucky
14:10 Tobot – Galaktyczni detektywi
14:40 Sissi – młoda cesarzowa
14:55 Lassie i przyjaciele
15:30 Al-chemik
15:50 Skylanders Academy
16:20 Top Gigio
16:35 Super Wings: Strażnicy Świata
17:00 Tangramiaki
17:10 Stacyjkowo
17:30 Mia i ja 3
18:00 Idefiks i Nieugięci
18:30 Biały delfin Zoom
19:00 Myszkietierowie
19:10 Dino Ranczo

NICKELODEON

15:00 Smerfy 2 15:30 SpongeBob Kanciastoporty 13 16:30 SpongeBob Kanciastoporty 12 17:00 Harmidom 7 17:30 Harmidom 18:00 Harmidom w realu 18:30 Niebezpieczny Oddział 3 18:55 Tyler Perry's Young Dylan 4 19:20 Niebezpieczny Henryk 3 19:50 Niebezpieczny Henryk 4 20:15 Grzmotomocni 4

POLSAT JUNIOR

14:55 Strażak Sam 11 15:10 Strażnicy miasta 2 15:45 Gryzmolki Gryzmolka 2 15:55 Messy jedzie do Okido 16:15 Franklin i przyjaciele 3 16:40 Tropiciele zagadek 2 17:10 Ruff-Ruff, Tweet and Dave 17:35 Leo, strażnik przyrody 2 17:50 Pettson i Findus 3 18:20 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham 18:50 Ciekawski George 6 – serial anim. 20:10 Franklin i przyjaciele

CARTOONITO

14:00 Jaś Fasola 4 14:50 Królik Bugs: Nowe konstrukcje: Czas złożyć kask 15:00 Tomek i przyjaciele 26 15:20 Tomek i przyjaciele – mini 26 15:30 Ropuch i przyjaciele 16:00 Królik Bugs: Nowe konstrukcje 16:25 Batwheels 16:55 Tom i Jerry Show 17:45 Tom i Jerry Show 2 18:00 Ropuch i przyjaciele 18:30 Grizzly i Lemingi 2 19:30 Batwheels – anim. 20:55 Grizzly i Lemingi 3



15:20 Popotworki! Przyjaciele z przedszkola!
15:35 Marta mówi
16:05 Barbie: Szczęścia magii
16:30 Gazu, pieski, gazu!
16:55 Edzio i Lusja
17:10 Pola i Piotruś
17:20 Strażak Sam 15
17:35 Szmakowe Królestwo
17:55 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei
18:10 Edzio i Lusja
18:40 Ciekawski George 13
19:05 Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna
19:15 Koci domek Gabi 3
19:45 Chi Chi Love

NICKEL CHANNEL

11:40 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5 12:10 Taffy 2 13:15 Chomi i Greta 14:10 Greenowie w wielkim mieście 2 15:30 Molly i Duch 2 16:25 Chip i Dale: parkowe psy 2 16:55 Taffy 17:50 Greenowie w wielkim mieście 2 18:50 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5 20:20 Chip i Dale: parkowe psy 2 20:50 Taffy 2

DISNEY JUNIOR

12:30 Blue 2 – serial anim. 13:25 Miki i ja 2 13:30 Straż ekipa 14:30 Spidey i superkumple 15:00 Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi 15:30 Superkoty 16:00 Kiya i mistrzowie z Kimoja 16:30 Pupstruction 17:00 Blue 3 17:55 Miki i ja 2 18:00 Superkoty 18:30 Straż ekipa 19:00 Spidey i superkumple 19:30 Blue 2 – anim. 20:25 Miki i ja 2 – serial anim.

CARTOON NETWORK

15:10 Mini „Bohatera wyprawa dzielnego księcia Iwandeo” 15:20 Hero Inside 15:55 Młodzi Tytani: Akcja! 4 16:40 Craig znad Potoku 3 17:30 Zwirowane melodie: Kreskówki 18:15 Mini „Bohatera wyprawa dzielnego księcia Iwandeo” 18:30 Niesamowity świat Gumballa 2 19:25 Craig znad Potoku 3 19:55 Hero Inside – anim. 20:30 Bakugan: Przyjemne wojowników 5 – anim.

TVP 1

DVB

- 4:45 **Klan** (4272) – telen., Pol. 2023 (powt.)
 5:15 **Dziedzictwo** (208) – obycz., Turcja
 6:05 **Złoty chłopak** (110) – obycz., Turcja
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
 7:30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2024
 8:00 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (2) – serial kryminalny, Austria 2010
 8:50 **Ranczo 10** (129) – obycz., Pol. 2016
 9:50 **Komisarz Alex 15** (178) – krym.
 10:45 **Ojciec Mateusz 24** (304) – krym.
 11:35 **Korona królów. Jagiellonowie** (127) – telenowela hist., Polska 2023
 12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
 12:35 **Program rolniczy**
 12:55 **NATURA W JEDYNCE: Hiszpania. Kraina królików** – film dokumentalny, Hiszpania 2022, reż. José Luis Rodríguez
 14:00 **Złoty chłopak** (111) – obycz., Turcja
 14:55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (732) – teleturniej, Polska 2019-2023
 16:05 **Dziedzictwo** (209) – obycz., Turcja
 17:00 **Teleexpress; Pogoda**
 17:20 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 17:55 **Klan** (4273) – telen., Polska 2023
 18:25 **Leśniczówka** (827) – telen., Pol. 2023
 19:00 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
 19:30 **Program informacyjny 19.30**
 19:55 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
 20:15 **Pogoda; Sport**

TELENOWELA HISTORYCZNA



20:15 **Korona królów. Jagiellonowie** (128) – Polska 2023

Władysław wysyła Zawiszę na dwór węgierski. Ma on przekonać Zygmunta Luksemburskiego o chęci królewskiego mariażu z Ofką. Tak naprawdę jednak Jagiello zamierza ożenić się z Sonką.

21:10 **Rocky 4** – dramat obyczajowy, ★★ USA 1985, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Dolph Lundgren

22:50 **Ukryta tożsamość** – thriller, ★★ USA 2003, reż. Michael Haussman, wyk. Val Kilmer, Neve Campbell, Sam Shepard, Noble Willingham

0:40 **Gra o koronę** – film dokumentalny, Polska 2021, reż. Piotr Jaworski

1:45 **Godziny – wyścig z czasem** ★★ – dramat obyczajowy, USA 2013, reż. Eric Heisserer, wyk. Paul Walker, Genesis Rodriguez, Nancy Nave

3:30 **Ja wam pokażę!** (7) – serial obyczajowy, Polska 2007

4:25 **Notacje: Teresa Lipowska. Czeška z Targówka** – cykl dok., Polska 2013

TVP 2

DVB

- 5:05 **Rodzinka.pl** – serial kom., Pol. 2019
 5:35 **M jak miłość** (1507) – serial obyczajowy, Polska 2020
 6:25 **Duchowym szlakiem** – cykl reportaży, Polska 2023
 6:55 **Rodzinka.pl** (139) – serial komediowy, Polska 2015
 7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2024
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
 11:15 **Z wieszaka historii** (6): Kariera biustonosza – magazyn, Polska 2022
 11:50 **Barwy szczęścia** (2934) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
 12:30 **Koło fortuny** (1427) – teleturniej, Polska 2019-2023
 13:15 **Akacja 38** (274) – telenowela, Hiszpania 2015
 14:05 **Va banque** (304) – teleturniej, Polska
 14:35 **Na sygnale** (524) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
 15:05 **M jak miłość** (1778) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
 16:00 **Koło fortuny** (1428) – teleturniej, Polska 2019-2023
 16:35 **Familiada** – teleturniej
 17:15 **Zakazany owoc** (400) – telenowela, Turcja 2018-2020
 18:10 **Lepsza połowa 2** (24) – serial komediowy, Polska 2020
 18:45 **Akacja 38** (299) – telenowela, Hiszpania 2015
 19:35 **Barwy szczęścia** (2934) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)

SERIAL OBYCZAJOWY



20:10 **Barwy szczęścia** (2935)

– Polska 2024
 Hubert i Asia spędzają razem noc. Pyrka budzi się w namiocie na podwórku. Kiedy próbuje zakraść się po cichu do domu, przyłapuje go Ignacy.

20:45 **Kulisy serialu „M jak miłość”**

– cykl felietonów, Polska
 20:55 **M jak miłość** (1779) – serial obyczajowy, Polska 2024

21:55 **Na sygnale** (526) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

22:30 **Panorama**

23:10 **Stulecie Winnych 2** (16) – serial obyczajowy, Polska 2020

23:55 **Salto** – dramat psychologiczny, ★★ Polska 1965, reż. Tadeusz Konwicki, wyk. Zbigniew Cybulski, Andrzej Łapiński, Gustaw Holoubek, Marta Lipińska

1:50 **Królowa i konkwistador** (41, 42) – serial obyczajowy, Kolumbia 2020

3:50 **Mezopotamia 3D: Przyszłość naszych korzeni** – film dokumentalny, Francja 2021

POLSAT

DVB

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
 8:40 **Malanowski i partnerzy** (629, 630) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
 9:40 **Sekrety rodziny** (302) – serial paradokulturalny, Polska 2023
 10:40 **Dlaczego ja?** – serial paradokulturalny, Polska 2015
 11:40 **Gliniarze** (668) – serial paradokulturalny, Polska 2022
 12:50 **Wydarzenia**
 13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów
 13:40 **Trudne sprawy** – serial paradokulturalny
 14:40 **Dlaczego ja?** (1225) – serial paradokulturalny, Polska 2023
 15:50 **Wydarzenia, pogoda**
 16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów
 16:30 **Na ratunek 112** (574) – serial paradokulturalny, Polska 2021
 17:00 **Gliniarze** (750) – serial paradokulturalny, Polska 2022
 18:00 **Pierwsza miłość** (3748) – serial obyczajowy, Polska 2023
 18:50 **Wydarzenia**
 19:25 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
 19:45 **Sport, pogoda**
 20:00 **Farma** (92) – reality show, Polska 2023

FILM SF



23:05 **Transformers: Ostatni rycerz**

– USA/Chiny/Kanada 2017, reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Anthony Hopkins, Josh Duhamel, Laura Haddock
 Kosmiczne roboty od zarania dziejów przybywały na Ziemię, by pomagać ludziom. Porozumienie między dwoma gatunkami zostało jednak zerwane. Teraz los ziemskiej cywilizacji leży w rękach Cade'a Yeagera, angielskiego lorda Burtona i profesora Wembley.

0:35 **Rzykanci** – dramat sensacyjny, ★★ USA 1997, reż. Tsui Hark, wyk. Jean-Claude Van Damme, Dennis Rodman, Mickey Rourke, Natacha Lindinger

Agentowi CIA Quinnowi nie udaje się zlikwidować terrorysty Stavrosa. Zostaje on uwięziony przez swoich zleceniodawców. Ucieka na wieść o uprowadzeniu ciężarnej żony. Wkrótce zyskuje sojusznika – tajemniczego Yaza.

2:30 **Nasz nowy dom** (162, 163) – reality show, Polska 2019

TVN

DVB

- 5:35 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 5:50 **Ukryta prawda** (868) – serial paradokulturalny, Polska 2018
 6:50 **Kuchenne rewolucje** (3): Ujsoły, Zajazd w Strażnicy – program rozrywkowy, Polska 2017
 7:45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
 11:30 **Kuchenne rewolucje 10** (2): Kobiór, Bufet Country – program rozrywkowy, Polska 2014
 12:35 **Ukryta prawda** (1439, 893) – serial paradokulturalny, Polska 2022
 14:35 **Szpital** (870) – serial paradokulturalny, Polska 2018
 15:40 **Doradca smaku** (13) – magazyn kulinarny, Polska 2023
 15:45 **Kuchenne rewolucje** (4): Łódź, Szafran – program rozrywkowy, Polska 2017
 16:50 **Ukryta prawda** (1295) – serial paradokulturalny, Polska 2021
 17:55 **Detektywi** (26) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
 Młoda kobieta otrzymuje w spadku po nieznanym milion złotych. Chce dowiedzieć się, kim był zmarły i dlaczego przepisał jej tak dużą sumę. Śledczy podejrzewają, że mężczyzna mógł być biologicznym ojcem dziewczyny.
 19:00 **Fakty**
 19:40 **Sport, pogoda**
 19:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 20:10 **Doradca smaku** (14) – magazyn kulinarny, Polska 2023

SERIAL OBYCZAJOWY



20:15 **Na Wspólnej** (3765) – Polska 2024

Ola chłodno traktuje Mariusza. Zmienia nastawienie, gdy odkrywa, że kobieta, którą słyszała, to jego córka. Prezes mówi Romie, że została zawieszona.

20:55 **Milionerzy** (676) – teleturniej, Polska 2023

21:35 **Bitwa o gości** (5) – reality show, Polska 2023

22:40 **Sahara** – film przygodowy, Francja/USA/Hiszpania/Niemcy/Wielka Brytania 2005, reż. Breck Eisner, wyk. Matthew McConaughey, Penélope Cruz

1:05 **Kuba Wojewódzki** (9): Maciej Maleńczuk i Michał Leja – talk-show, Polska 2023

2:10 **Dowody zbrodni** (4) – serial kryminalny, USA 2008-2009

3:05 **Szpital** (247) – serial paradokulturalny, Polska 2019

3:55 **Nauka jazdy 4** (1/12) – program rozrywkowy, Polska 2018

4:20 **Recepta na stary dom 3** (13) – program rozrywkowy, USA 2018



20.00 KOD DOSTĘPU

- 5:00 **Szkoła** (629, 383) – serial paradokum., Polska 2018
 6:55 **Szpital** (954) – serial paradokum., Polska 2019
 7:50 **Ukryta prawda** (1052, 726, 727) – serial paradokumentalny, Polska
 10:45 **Ewa Sama piecze** (21)
 10:50 **Tajemnice miłości** (43) – serial paradok., Pol. 2021
 11:50 **Opowieści małżeńskie 2** (17) – serial paradokumentalny, Polska
 12:50 **Szpital** (955) – serial paradokum., Polska 2019
 13:50 **Sąd rodzinny** (106) – serial fab.-dok., Polska
 14:50 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (25) – serial fab.-dokum., Polska 2019
 15:50 **Paloma** (17) – telen.
 16:55 **Szpital** (469, 649) – serial paradok., Pol. 2015-2016
 18:55 **Ukryta prawda** (1141) – serial paradok., Polska
 19:55 **Ewa Sama piecze** (22)
Kod dostępu – film sensacyjny, USA 2001
 22:15 **Wojna światów** – thriller s.f., USA 2005
 0:30 **Mój sąsiad morderca** (6) – dok., USA/Wlk. Bryt.
 1:35 **Tajemnice pół śmierci** (9) – serial dok., USA 2016
 2:40 **Śmierć przychodzi nocą** (4) – dok., USA 2018



- 10:00 **SOS Ekipy w akcji** (26)
 11:00 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 3** (19) – fab.-dok.
 12:00 **Damy i wieśniaczki. PL** (4) – fab.-dok., Polska 2016
 13:00 **Diabelnie boskie 2** (4)
 13:30 **Sekrety życia** (34)
 14:35 **Za głosem serca** (78)
 15:45 **Express, pogoda**
 16:05 **Raport smogowy** – pr. inf.
 16:06 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (8)
 17:15 **DeFacto 13** (22)
 17:45 **Express, pogoda**
 18:05 **Usterka 15** (9)
 18:40 **Złomowisko PL 7** (18)
 19:45 **Express, pogoda**
 20:05 **Nic do zgłoszenia 2** (8)
 21:05 **Dobra robota 3** (11)
 21:45 **Express, pogoda**
 22:00 **Nic do ukrycia 2** (4)
 23:00 **Zakup w ciemno** (1/20)
 0:00 **Nic do zgłoszenia 2** (5)



20.00 ZABÓJCZE POLOWANIE

- 6:00 **Nash Bridges** (9, 10) – serial sens., USA 1996
 8:00 **Kobra – oddział specjalny** (2, 3) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
 10:00 **Zbuntowany anioł** (137, 138) – telenowela
 12:00 **Lekarze na start** (27-30) – serial obycz., Polska 2017
 14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (336, 337) – serial obycz., Polska 2020
 16:00 **Kobra – oddział specjalny** (4, 5) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
 18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (700, 701) – serial obycz., Polska 2023
 20:00 **Zabójcze polowanie** – film sens., Kan. 2010, reż. Keoni Waxman, wyk. Eric Roberts, Steve Austin, Gary Daniels, Marie Avgeropoulos
 22:00 **Siła taktyczna** – film sensacyjny, USA/Kanada 2011, reż. Adamo P. Cultraro, wyk. Steve Austin, Michael Shanks, Michael Jai White
 23:50 **Strażnik czasu** – thriller s.f., USA/Japonia 1994, wyk. Mia Sara, Ron Silver
 1:50 **Dzielnica strachu 5** (195) – krym., Polska 2023
 2:50 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (334) – obycz.
 4:00 **ZOBACZ TO!**



- 11:35 **Bing 4** – anim.
 12:00 **Dinopociąg 2** – anim.
 12:35 **Blaze i megamaszyny 3**
 13:00 **Alvin!!! I wiewiórki 5**
 13:35 **Grizzly i lemingi** – anim.
 14:00 **Mustang: Duch wolności**
 15:00 **Miraculum: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
 15:35 **Miraculum: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
 16:00 **Blue** – anim.
 16:35 **Smerfy 2** – anim.
 17:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – anim.
 19:05 **Psi Patrol 3** – anim.
 20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (691) – obycz.
 21:00 **Dzielnica strachu 5** (197, 198) – krym., Pol. 2023
 23:00 **Genialny wynalazek** – komedia obycz., USA 2009
 0:55 **Dzielnica strachu 5** (195) – krym., Pol. 2023



21.40 WSZYSCY JESTEŚMY

- 6:00 **Dlaczego ja?** (1261, 1262)
 8:00 **Nasz nowy dom** (112)
 9:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (241)
 10:00 **Trudne sprawy** – serial paradokum., Polska 2020
 12:00 **Policjantki i Policjanci** (258) – obycz., Polska 2017
 13:00 **Gliniarze** (443) – serial paradokum., Polska 2020
 14:00 **Na ratunek 112** (345) – serial paradok., Pol. 2019
 14:30 **Sekrety rodziny** (69) – serial paradok., Pol. 2018
 15:30 **Uroczysko** (35) – serial krym., Polska 2023-2024
 16:05 **Policjantki i Policjanci** (853) – obycz., Polska 2022
 17:05 **Pierwsza miłość** (3747) – serial obycz., Polska 2023
 17:55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (249)
 19:00 **Policjantki i Policjanci** (1092) – obycz., Polska 2023
 20:00 **Uroczysko** (36) – serial krym., Polska 2023-2024
 20:30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (739) – krym., Pol. 2023
 21:40 **Wszyscy jesteśmy Chrystusami** – dramat psychologiczny, Polska 2006
 23:55 **Miliardowy okup** – thriller, Wielka Brytania 2016
 2:15 **STOP Drogówka** – mag.
 3:15 **SuperLudzie Extra** (38)



- 8:00 **Policjantki i Policjanci** (1091) – obycz., Polska 2023
 9:00 **Kobra – oddział specjalny** (12, 13) – sens.
 11:05 **Wieżenie** (16-18, 20)
 13:00 **Policjantki i Policjanci** (431, 432) – obycz., Polska
 15:00 **Kobra – oddział specjalny** (14) – sens.
 16:00 **Kobra: Oddział specjalny 8** (1) – sens.
 17:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (1) – sens.
 18:00 **Strażnik Teksasu** (18, 19) – serial sens., USA
 20:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 7** (5, 6) – sens.
 22:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (609, 610) – krym., Polska
 0:05 **Wieżenie** (108, 109)
 1:00 **Święty** (41, 42) – kom.
 2:00 **STOP Drogówka** – mag.



20.05 HITLEROWSKA

- 6:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (5)
 7:00 **Tłit** (949) – pr. publ., Pol.
 7:30 **Zapukaj do moich drzwi** (2) – telen.
 8:35 **American Beauty Star** (2)
 9:25 **Porzucone budowle 6** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
 10:25 **Wymazane z historii** (3)
 11:20 **Pomysł na dom 4** (6)
 11:50 **WP News 11:50** (762)
 11:55 **Policjanci z sąsiedztwa 2** (10)
 12:55 **Najśmieszniejsze filmiki świata** (3, 4)
 13:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** (26) – dok.
 14:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (1) – dok.
 15:45 **Saddam Husajn: rządy żelaznej ręki** – dok., USA
 16:50 **WP News 16:50** (762)
 16:55 **Morderstwa w Midsomer 7** (1) – krym.
 19:00 **Najgroźniejsi kierowcy świata 2** (5, 6) – dokum.
 20:05 **Hitlerowska propaganda** (1) – dok.
 21:10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (9)
 22:10 **Mistrzowie Kabaretu 8** (2)
 23:05 **Mistrzowie Kabaretu 12** (2)
 0:00 **1, 2, 3... Kabaret!** (4)
 1:00 **Kabaret na kamawaj** (3)



- 8:15 **Szkoła filmowa** (5, 6)
 9:15 **Prawo Agaty** (2)
 10:10 **Nowa Maja w ogrodzie 4** (26)
 10:45 **Łazienkowe metamorfozy 11** (3)
 11:20 **Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15**
 12:20 **Usterka 7** (5)
 12:50 **Celnicy na straży Europy 4** (7, 8)
 13:50 **Złodzieje 3** (6)
 14:35 **Fani czterech kółek 14**
 15:35 **Gorączka złota 10** (23)
 16:35 **Dr House 7** (5-7)
 19:35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 5** (25-ost.)
 20:35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 6** (1/12)
 21:35 **Spartakus: Zemsta** (8, 9)
 23:55 **Dowody zbrodni 6** (18)
 0:55 **NASA – archiwum tajemnic 4** (2)



20.00 BEOWULF – POGROMCA...

- 6:00 **Tygrysy Europy** (4) – serial kom., Polska 1999
 7:00 **Scena śmiechu** (55)
 7:55 **M.A.S.H. 8** (16, 17) – serial kom., USA 1980
 9:00 **Komisarz Rex 14** (10, 11, 11) – serial krym., Niemcy/Austria 2013
 12:00 **Katastrofy w przestworzach** (50, 79, 16, 154) – dok.
 16:25 **Tragedia w San Andreas** – film katastrof., USA 2015, reż. John Baumgartner, wyk. Jhey Castles, Grace Van Dien, Jason Woods, Elaine Partnow
 18:05 **Hawaje 5-0 2** (4) – serial kryminalny, USA 2011
 19:05 **Łowcy okazji 3** (8, 9) – serial dokum., USA 2012
 20:00 **Beowulf – Pogromca ciemności** – horror, USA 1999, reż. Graham Baker, wyk. Christopher Lambert, Rhona Mitra, Oliver Cotton
 21:55 **Snowpiercer** – film sensacyjny, Korea Południowa/Czechy/USA/Francja 2013
 0:30 **Egzorcysta: Początek** – horror, Pakistan/Francja/Wlk. Bryt./Włochy/USA 2004
 2:45 **Polowanie na Hitlera** (8, 9) – serial dok., Pol. 2021
 4:45 **Tygrysy Europy** (4)



- 8:15 **Ludzie z dobrego towarzystwa**
 8:55 **Wydarzenie aktualne**
 9:20 **Zmruż oczy** – komediodramat, Pol. 2003
 11:00 **Tajemnica Enigmy** (5)
 12:00 **Dom Literatów, czyli kartoteka zebrana** – dok.
 13:15 **Pan Tadeusz** (1928) – film kostiumowy, Polska 1928
 15:30 **Dama kameliowa** – melodramat, Polska 1994
 17:30 **Niedziela z...** – pr. kult.
 18:25 **Rock Camp** – film dokumentalny, USA 2021
 20:00 **Mieszczanin szlachcicem** – sztuka Moliera, Polska 1969
 21:30 **Nasze najlepsze wesele** – komedia, Belgia/Kanada/Francja 2017
 23:40 **Portrety dokumentalne** – cykl dok.
 23:45 **Syberyjska lekcja** – dok.

TVP ROZRYWKA



17:25 VA BANQUE

- 6:10 Zakochaj się w Polsce
6:45 Okrasa famie przepisy
7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
8:20 Familiada – teleturniej
8:55 Va banque – telet.
9:25 Koło fortuny – telet.
10:05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10:40 Postaw na milion – telet.
12:30 Familiada – teleturniej
13:10 Czerdziołatek (20) – serial obycz., Polska 1977
14:15 Rodzinka.pl (176, 177) – serial kom., Polska 2016
15:25 Rolnik szuka żony 10 (7) – telen. dok., Polska 2023
16:30 Kabaretomaniacy (38) – program rozrywkowy
17:25 Va banque – telet.
17:55 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
18:35 Okrasa famie przepisy – magazyn kulinarny
19:40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20:10 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
20:45 Postaw na milion – telet.
22:40 Tak to leciało! – telet.
23:40 Love me or leave me. Kochaj albo rzuć (8) – reality show, Polska 2023
0:40 Koło fortuny – telet.
2:05 Kabaretomaniacy (42, 43) – pr. rozrywkowy

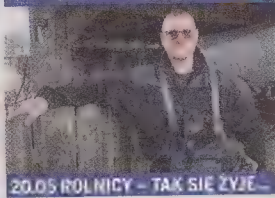
TVP SERIALE

- 8:35 Komisarz Alex 11 (141) 9:25 Złotopolscy (946) 10:00 Klan (855) 10:35 Ranczo 10 (124) 11:25 M jak miłość (1778) 12:25 Rodzinka.pl (20, 21) – kom., Pol.
13:40 Ojciec Mateusz 13 (162, 163) 15:30 Komisarz Alex 11 (142) 16:20 Na sygnale (450, 451) 17:30 Ranczo 10 (125, 126) 19:30 Ojciec Mateusz 13 (164)
20:25 Ojciec Mateusz 19 (250) 21:25 Ranczo 10 (127, 128) 23:20 Ojciec Mateusz 13 (165) 0:15 Na dobre i na złe (907)

TVP POLONIA

- 15:35 Szkoła z Kłekssem Bystrzakiem 16:00 Korona królów. Jagiellońskie (109) 16:30 Barwy szczęcia (2900) 17:00 Teleexpress 17:20 Z Andrusiem po Galicji 17:55 Nad Niemnem 18:15 Studio Lwów 18:35 Rodzinka.pl (28) 19:05 Gra słów. Krzyżówka 19:30 Program informacyjny 19:30 19:55 Gość 19:30
20:15 Pogoda 20:20 Sport 20:30 Ojciec Mateusz 22 (280, 281) 22:10 Cały Gruza – film dok., Polska 2012 23:10 Panorama

SUPER POLSAT DVB 12



20:05 ROLNICY – TAK SIĘ ŻYJE

- 6:00 SuperLudzie (26)
6:30 Na ratunek 112 (103-106) – paradok., Polska
8:30 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia (20) – reality show, Polska
10:00 Wydarzenia
10:30 Nasz nowy dom (92) – reality show, Polska 2017
11:30 Sołtysi (9) – serial dokumentalny, Pol. 2023
12:30 Świat według Kiepskich (456, 457, 193) 14:15 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia 3 (21) – reality show, Polska
15:50 Wydarzenia
16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny
16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny
17:00 Lekkoatletyka: ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024
20:05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (31, 32) – serial dok., Pol. 2019-2023
21:00 Sołtysi (6) – serial dokumentalny, Pol. 2023
22:00 Bank – dramat sens., Niem./USA/W. Bryt. 2009
0:25 Zasady walki 2 – Zdrada – thriller, Kanada 2008
2:40 Świat według Kiepskich (234, 405)

POLSAT 2

- 9:30 Sekrety rodziny (282, 283) 11:30 Dlaczego ja? (1224) 12:30 Nasz nowy dom (261)
13:30 Świat według Kiepskich (460-462) 15:00 Trudne sprawy (1110) 16:00 Dlaczego ja? (1225) 17:00 48h. Zaginieni 3 (212, 213) 19:00 Gliniarze (793) – paradok.
20:05 Wydarzenia 21:00 Gliniarze (794) 22:00 Dlaczego ja? (1225) 23:00 Świat według Kiepskich (410, 411) 0:00 48h. Zaginieni (89) 1:00 Zdrady (192) 2:00 Wydarzenia

POLSAT FILM

- 6:00 Skazany za... (39, 42, 45) 7:30 Na ratunek 112 (689, 690) 8:30 Przyjaciółki (177, 178) 10:30 Świat według Kiepskich (35, 36, 128, 129, 203, 204, 214) – kom.
14:40 Alfa – film przygodowy, Kanada/Chiny/USA 2018 16:40 Rok pierwszy – komedia przygodowa, USA 2009 18:45 Poznaj mojego tatę – komedia, USA 2000
21:00 Kobiety bez wstydu – kom., Pol. 2016 23:20 Błękitna laguna: Przebudzenie – przyg., USA 2012 1:15 Gliniarze (680, 681, 534, 535)

AXN



21:05 REKRUT 4

- 6:00 Znaki (7) – serial kryminalny, Polska 2018
7:00 Flash 8 (7) – serial s.f., USA 2021-2022
7:55 Rekrut 5 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2022-2023
9:50 Flash 8 (7) – serial s.f., USA 2021-2022
10:45 Rekrut 5 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2022-2023
12:40 PREMIERA: Flash 8 (8) – serial s.f., USA 2021-2022
13:30 MacGyver 5 (11, 12) – serial akcji, USA 2020-2021
15:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11, 12) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
17:15 MacGyver 5 (13, 14) – serial akcji, USA 2020-2021
19:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
21:05 Rekrut 4 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2022
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
0:55 MacGyver 5 (13, 14) – serial akcji, USA 2020-2021
2:50 Rekrut 4 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2022
4:45 Znaki (7) – serial kryminalny, Polska 2018

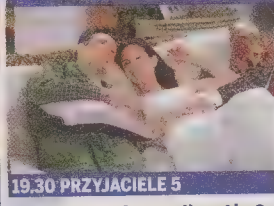
FX

- 10:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (3, 4) 12:50 Kości 10 (5, 6) – serial krym., USA
14:40 Mentalista 7 (8) 15:35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (5) 16:30 Dr House 8 (6, 7) 18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (21, 22) – krym., USA
20:10 Zabójcze umysły 11 (19) 21:05 Agenci NCIS: Hawaje (3) 22:00 The Endgame (9) 22:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (4) 23:50 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (22)

FX COMEDY

- 5:25 Futurama 7 7:25 Simpsonowie 30 9:15 Brzydula Betty (16) 10:05 Jim wie lepiej 3 (9-12) 12:00 Sposób użycia 6 (7-12) 15:00 Jim wie lepiej 3 (13-16) 17:00 Premiera: Brzydula Betty (17) 18:00 Diabli nadali 8 (13, 14) 19:00 Jak poznałem waszą matkę 5 (11, 12) – kom., USA
20:00 Współczesna rodzina 10 (9, 10) 21:00 Family Guy: Głowa rodziny 18 22:00 Billy Madison – komedia, USA 1995 23:40 Diabli nadali 8 (13, 14)

COMEDY CENTRAL



19:30 PRZYJACIELE 5

- 6:00 Ameryka według Ala 2 (5, 6) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:00 Bob kocha Abisholę 3 (15, 16) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:50 Młody Sheldon 6 (6, 7) – serial komediowy, USA 2022-2023
8:35 Dwóch i pół 5 (5-8) – serial komediowy, USA 2007-2008
10:30 Teoria wielkiego podrywu 12 (1-6) – serial komediowy, USA 2018-2019
13:05 Przyjaciółki 5 (10-15) – kom., USA 1998-1999
16:05 Młody Sheldon 6 (8, 9) – serial kom., USA 2022-2023
17:00 Teoria wielkiego podrywu 12 (7-12) – kom., USA 2018-2019
19:30 Przyjaciółki 5 (16-21) – serial komediowy, USA 1998-1999
22:30 Dwóch i pół 5 (9-12) – serial komediowy, USA 2007-2008
0:10 Miasteczko South Park 8 – serial animowany dla dorosłych, USA 2004
0:40 Miasteczko South Park 13 – serial animowany dla dorosłych, USA 2009
1:05 Blok Ekipa 2 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015

POLSAT CC EXTRA

- 6:35 Allo, allo! 2 (1) 7:10 Mamuśka 3 (9, 10) 8:00 Po sąsiedztwo 2 (4, 5) 9:00 Świat według Kiepskich (9-11) 10:30 Co ludzie powiedzą? 4 (1, 2) 11:50 Allo, allo! 2 (2, 3) 13:00 Dwóch i pół 5 (5-8) 14:55 Tatuśkowie (16) 15:55 I kto tu rządzi? (1, 2) 17:00 Co ludzie powiedzą? 4 (3, 4) 18:00 Allo, allo! 2 (4, 5) 19:30 Tatuśkowie (17) 20:30 Świat według Kiepskich (12-14) 22:00 Po sąsiedztwo 2 (6, 7) 23:00 Comedy Club (7, 8) 0:05 Pacea Show (3)

NOWA TV DVB

- 6:00 Wehikuł czasu (205-207) 6:15 TV okazje 6:50 Wehikuł czasu (205, 206) 7:05 Rolnicy. Podlasie (24) 8:00 Gliniarze (51, 52) 10:00 48h. Zaginieni (83-85) – krym.
13:00 Daleko od noszy (50-54) 15:30 Świat według Kiepskich (16-20) 18:00 Polacy za granicą (59) 19:00 48h. Zaginieni 3 (206, 207) – krym., Polska 2023
21:00 Zdrady (26) 22:00 Gliniarze (194) 23:00 Ślad (27, 28) 1:00 tówczy cieni. Pod presją (23) 2:00 Redakcja (2) 3:00 TV okazje

KINO POLSKA



20:00 CHEMIA

- 6:00 Miasta rytm (4, 5) – serial dokumentalny, Polska 2019
7:45 Nowy kabaretowy rejs 5 (7, 8) – program rozrywkowy, Polska 2022
9:50 Złote jabłko – film dokumentalny, Polska 2022
12:00 Amator – dramat
*** obyczajowy, Polska 1979, wyk. Jerzy Stuhr
14:30 Pianista – dramat
*** wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania/Polska 2002, reż. Roman Polański, wyk. Adrien Brody
17:40 Szyfrowe prace (1, 2) – serial obycz., Polska 1998
20:00 Chemia – dramat
*** obyczajowy, Polska 2015, wyk. Agnieszka Żulewska, Tomasz Schuchardt
22:05 Zmijowisko (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2019
0:05 Weekend – komedia sensacyjna, Polska 2010, reż. Cezary Pazura, wyk. Paweł Małaszyński
2:45 Tylko strach – dramat
*** obyczajowy, Polska 1993, reż. Barbara Sass, wyk. Anna Dymna, Dorota Segda
4:50 Dom moich synów – dramat psychologiczny, Polska 1975, wyk. Zofia Jaroszewska

KINO TV

- 9:05 Świat według Bunch (12-15) 11:05 To nie ze mną (1, 2) 12:15 Panna Marple: Kieszka pełna życia – kryminal, Wielka Brytania 2008
14:10 Koniec świata (2-ost.) – film katastrof., USA/Niem. 2005 16:00 Herkules (2-ost.) – film przyg., USA 2005 18:00 Panna Marple: Tajemnica rezydencji Chimney – kryminal, Wlk. Bryt./USA 2010
20:00 Kosmiczny grzech – film s.f. USA 2021 22:00 Nielegalni (1, 2) 0:10 Czas zemsty – film sensacyjny, USA/Aruba 2003

PARAMOUNT NETWORK

- 6:00 Policyjna grupa pościgowa (6, 7, 5) 8:55 W rytmie hip-hopu – film obyczajowy, USA 2006
11:10 W rytmie hip-hopu – film muzyczny, USA 2006
13:00 Smoking – komedia sensacyjna, USA 2002 15:05 Jądro Ziemi – dramat s.f., Wlk. Bryt./USA 2001
17:55 Igraszki losu – komedia romantyczna, USA 2001
20:00 Rozgrzywka – film sens., Niem. USA 2001 22:30 Córka generała – thriller, Niemcy/USA 1999 0:05 Dyktator – komedia, USA 2012

CBS EUROPA



- WYBORY**
11:05 **Miasto bez świąt**
 ★★ – film familijny, USA 2001
12:55 **Świąteczny projekt 2** – komedia romant., USA 2020
14:40 **Odkąd cię nie ma**
 ★★ – komedia romantyczna, USA 1998
16:35 **Naręczona dla geniusza**
 ★★ – kom. romantyczna, USA 1994
18:30 **Testament młodości** – dramat biograficzny, Wielka Brytania/Dania 2014
WYBORY
 ★★ – komedia, USA 1999
23:00 **Dzieci gorszego Boga** – dramat obyczajowy, USA 1986

CBS REALITY

- 14:00** **Hardcorowy lombard 2** (6-8) **15:30** **Hardcorowy lombard 3** (1) **16:00** **Uchwycone kamera: o krok od tragedii 7** (14, 15) **17:00** **Przeżyli katastrofę** (9) **18:00** **Na straży kanadyjskich granic 3** (4-7) – serial dok.
20:00 **Maniakalni zbieracze** (2) **21:00** **Tatuż do poprawki** (7, 8) **23:00** **Telefon alarmowy** – szokujące zgłoszenia

EPIC DRAMA

- 6:40** **Detektyw Murdoch** 12 (1, 2) **8:35** **Agenci NCIS** 14 (19-21) **12:15** **Detektyw Murdoch** 15 (7-10) – krym.
15:55 **Agenci NCIS** 14 (21, 22) **17:40** **Detektyw Murdoch** 16 (24-ost.) **18:40** **Detektyw Murdoch** 12 (1) **19:40** **Premiera: Agenci NCIS** 14 (23, 24-ost.) – serial sens.
21:30 **Wszystkie stworzenia duże i małe** (6) **22:30** **Inspektor George Gently** 2 (3) **0:30** **Detektyw Murdoch** 15 (5, 6)

FILMBOX PREMIUM HD

- 16:00** **W zawieszeniu** – dram. obycz., Niem./Wł./Izrael/Fr. 2007 **17:50** **Link do zbrodni** – thriller, Hiszp./USA 2014 **19:30** **Wampirzyce** – horror komediowy, USA 2012
21:00 **W ulamku sekundy** – dramat kryminalny, Niemcy/Francja 2017, wyk. Numan Acar **22:50** **Julietta** – dramat obyczajowy, Hiszpania 2016 **0:25** **Miasto kłamstw** – kryminal, USA/Wielka Brytania 2018

HBO



- 21:10** **Wielkie kłamstewka**
12:45 **Najpiękniejsze stulecie** **mojego życia** – kom., Wł. 2023
14:10 **Przyjaźń czy kochanie?** – film kostiumowy, Francja/Hol./Irlandia 2016
15:45 **Spider-Man: Po-przez multiwersum** – film anim., USA 2023
18:05 **Teoria wszystkiego** – dramat biograf., W. Bryt./Jap./USA 2014
20:10 **PREMIERA: Wilk** (6) – krym.
21:10 **Wielkie kłamstewka** (1)
22:05 **Wojna o jutro** – dramat s.f., USA 2021
0:25 **Bodies Bodies** – horror komediowy, USA 2022

HBO 2

- 16:00** **Jestem Bolt** – film dok., W. Bryt. 2016 **17:45** **Ave, Cezar!** – komedia, W. Bryt./USA/Japonia 2016 **19:30** **Aftersun** – dramat obyczajowy, W. Bryt./USA 2022
21:15 **Delirium** – thriller, USA 2018, wyk. Topher Grace **22:55** **W odwecie** – thriller, USA/Szwajcaria 2023 **0:15** **Desperado** – film sensacyjny, USA/Meksyk 1995

HBO 3

- 14:00** **Witamy na Hawajach** – kom. romant., USA 2015 **15:45** **Zawrót głowy** – kom., USA/Wł. 2022
17:25 **Życie** – dram. obycz., W. Bryt./Japonia/Szwajcaria 2022 **19:05** **Rodzina Soprano** 4 (2, 3) – serial sens.
21:00 **Wilk** (6) **22:00** **Wielkie kłamstewka** (1) **22:55** **Lobster** – thriller, USA/Grecja/Irlandia/Hol./Wielka Brytania/Fr. 2015 **0:55** **Fałszywy traf** – horror, USA 2021

CINEMAX

- 14:20** **Pod figowcami** – film obycz., Tunezja/Szwecja/Fr./Katar/Niem. 2021 **15:50** **Jabłka smakują czerwienią** – dramat wojenny, Izrael/Niem. 2022 **17:15** **Na zawsze Laurence** – dramat obycz., Kanada/Francja 2012
20:00 **Zjawa** – dramat biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan/Kan. 2015 **22:30** **Rendez-vous** – thriller, Meksyk 2019 **0:15** **Miara zemsty** – thriller, USA 2022

CANAL+ PREMIUM



- 21:05** **CHŁOPI**
10:30 **Polska z góry 7** (8, 9) – dok., Pol. 2023
11:20 **Mała mama** – dramat obyczajowy, Francja 2021
12:40 **Kiler-ów 2-óch** – kom., Polska 1999
14:40 **A oni dalej grzeszą, dobry Boże!** – kom., Fr/Belgia 2021
16:15 **Łapu-capu**
16:25 **Śubuk** – dramat obycz., Polska 2022
18:15 **Sekret Madeleine** – thriller, Fr/Belgia/Szwajcaria 2021
20:00 **Django** (10)
21:05 **Chłopi** – dramat obycz., Polska 2023
23:00 **PREMIERA: Granie miłości** – dram. obycz., Czechy 2022

CANAL+ FILM

- 16:25** **Badman** – komedia, Belgia/Francja 2021 **17:50** **Brigitte Bardot cudowna** – dram. obycz., Pol. 2021
20:00 **Żywiol. Deepwater Horizon** – dramat katastrof., Hongkong/USA 2016 **21:45** **Pracownik miesiąca** – kom., Fr. 2022 **23:10** **Wieczna noc** – horror, USA 2022 **0:40** **Inni ludzie** – dramat obyczajowy, Pol./Francja 2021

ALE KINO+

- 14:35** **Papierowe gody** – komedia, Polska 2016 **16:20** **Raisa** – dok. **16:50** **Keanu Reeves. Mesjasz popkultury** – dok. **17:50** **Licho nie śpi** **18:10** **Johnny** – dramat obyczajowy, Francja 2021
20:10 **Poważny człowiek** – czarna komedia, USA/Wł. Bryt./Francja 2009 **22:05** **Płomienie nadziei** – dramat wojenny, USA 2021 **0:15** **Gniazdo** – dram. psychologiczny, W. Bryt./Kan. 2020

TVN FABULA

- 11:55** **Królestwo kobiet** (6) **12:55** **Przepis na życie** (12, 13) – serial obycz., Pol.
14:55 **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (1/8) **15:10** **Magda M.** (5, 6) **17:10** **Kino w drodze** (2, 3) **18:15** **Akademia policyjna 6: Operacja „Chaos”** – komedia, USA 1989
20:00 **Seks w wielkim mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010 **23:05** **Szukając sprawiedliwości** – film sensacyjny, USA 1991

ZOOM TV DVB T



- 19:00** **I LOVE KABARET**
7:35 **Poranny rogal** (65)
8:00 **Inteligentne domy** (6)
8:35 **Złoty interes 2** (5)
9:30 **Nazizm: morderstwa i tajemnice** (4, 5)
11:35 **Sekrety Biblii** (1, 2)
13:35 **To leci w sieci** (1)
14:00 **M.A.S.H.** (13, 14)
15:10 **Świat według Bundy'ego** (4-8)
17:55 **Trzecia planeta od Słońca** (17, 18)
19:00 **I love kabaret** (3)
19:55 **Kabaretowe przeboje** (1)
21:00 **Hity polskiego kabaretu 5** (50, 46)
23:00 **Magia nagości. Włochy** (6)

WARNER TV

- 8:15** **Kochane kłopoty** (15, 16)
10:10 **J.A.G.** – Wojskowe Biuro Śledcze (22, 23)
12:00 **Alf 4** (3-5) – kom.
13:50 **Diukowie Hazzardu 4** (19) **14:50** **Kochane kłopoty** (17, 18) **16:40** **J.A.G.** – Wojskowe Biuro Śledcze (24, 25) **18:30** **Alf 4** (2, 4, 5)
20:00 **Męska gra** – dramat obyczajowy, USA 1999 **23:00** **Wataha** (1, 2) – sens., Pol.

13 ULICA

- 6:00** **Chicago P.D.** 8 (7, 8) **8:00** **Agenci NCIS: Nowy Orlean 4** (11-14) **12:00** **Prawie raj** (5, 6) – serial krym., USA
14:00 **Chicago P.D.** 8 (9, 10) **16:00** **Agenci NCIS: Nowy Orlean 4** (15-18) – krym.
20:00 **Prawie raj** (7, 8) – serial krym., USA 2020 **22:00** **Chicago P.D.** 10 (20) **23:00** **Kobra** – oddział specjalny **4:00** **Agenci NCIS: Nowy Orlean 4** (13, 14) **2:00** **Mordercze rodzeństwo 3** (5-8)

CANAL+ DOMO HD

- 16:00** **Zbudujemy ten dom 2** (4) **16:30** **Kupione i co dalej?** 5 (1) **17:00** **Kupiłmy sobie zamek 8** (1) **18:50** **Ucieczka na wieś 22** (27) **18:50** **Wielkie projekty** 19 (2) **19:40** **Daleko od miasta** 8 (9)
20:10 **Cudotwórcy** – dom na lata 2 (9) **21:00** **Ucieczka do miasteczka** (14) **21:55** **Mały metraż w wielkim stylu 2** (1, 2) **22:55** **Pogromcy balaganu** 3 (10) **23:50** **Mistrzowie projektowania wnętrz 4** (6)

TVN KOMETA DVB T2



- 22:25** **SONATA**
7:00 **Brudne domy** (12)
8:00 **Przysięga** (402, 403)
10:00 **Winnice miłości** (127) – obycz., Cypr '13
11:00 **Wspaniałe stulecie** (58)
12:00 **Pytanie na śniadanie** – mag.
14:55 **Koło fortuny** (1406)
15:30 **Ojciec Mateusz 25** (319, 320) – krym.
17:30 **Kurorty miliarderów** (1)
18:30 **Winnice miłości** (128) – obycz., Cypr '13
19:30 **Dzikie pszczoły** (45)
20:30 **Akacja 38** (167)
21:20 **Wspaniałe stulecie** (58)
22:25 **Sonata** – dramat biograf., Polska 2021
0:35 **Trend XXI** (155)

POLSAT CASE

- 13:00** **Śluby gwiazd** (31) **13:30** **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (78) **14:30** **Kolacja w ciemno** (27) **15:30** **Wieżenie kobiet** (35, 36) **16:30** **Hell's Kitchen** – Piekielna Kuchnia (53) **18:00** **Nasz nowy dom** (285, 286)
20:00 **Zdrady** (130) **21:00** **Bogaty dom – biedny dom** (83) **22:00** **Dagmara szuka męża** (1) **23:00** **Zdrady** (51)

ROMANCE TV

- 14:20** **Toni** – akuszer. Klasa dla siebie – kom. romant., Niem. 2023 **16:15** **Pastorka** – melodramat, Niemcy 2013
18:05 **Wydział zabójstw** **Stambul: Club Royal** – kryminal, Niemcy 2015
20:00 **Rosamunde Pilcher: Jeszcze miętazka** – melodram., Niem. '17 **21:55** **Fritzie** – Niebo musi poczekać (8) **22:50** **Następny zjazd „Szczęście”**: Najlepsze przyjaciółki – film obycz., Niem. '21

CANAL+ KUCHNIA

- 17:50** **Francuskie wędrówki** **Julie** 8 (3) **18:55** **David Rocco w zaciszu domowej kuchni** (21) **19:20** **Domowa piekarnia Kucharskiego 5** (6) **19:50** **U sąsiadów w kuchni** 12 (6, 7) – serial dok.
21:00 **Anthony Bourdain** – miejsca nieznane 6 (1) – dokum. **21:55** **M jak mięso 4** (8) **22:25** **Domowa piekarnia Kucharskiego 3** (3) **23:00** **Na tropie nowych smaków: Japonia** (1, 2)

TVN STYL



- 7:30** **Ach, ten ślub!** (5)
8:25 **Apetyt na miłość** (3)
9:25 **Związki z modą** (6)
10:25 **Ugotowani** (11)
11:25 **Kuchenne rewolucje** (6)
12:30 **Ugotowani** (6)
13:30 **Razem odNowa** (5)
14:35 **Ach, ten ślub!** (1/2)
15:35 **Totalne remonty Szlagowskiej** (5)
16:36 **Jestem z Polski** (12)
17:35 **Kuchenne rewolucje** (2)
18:40 **Co słychać?** (213)
19:00 **Ugotowani** (12-ost.)
20:00 **Pojedynek na podróże** (7)
21:00 **Jestem z Polski**
22:00 **Totalne remonty Szlagowskiej** 6 (9)
23:00 **Ach, ten ślub!** (1/2)

TLC

- 14:00** **Wiza na miłość: Romans na Kabaich 3** **15:00** **Wiza na miłość: Darcey i Stacey 3**
16:00 **Historie wielkiej wagi** **18:00** **Skórze na ratunek** (5) **19:00** **towcy promocji** – serial dok., USA
20:00 **Jak matka z córką 5** (1) **21:00** **Miłość wagi ciężkiej** (1) **22:00** **Miłość za granicą** (1) **23:00** **Dr Przyszyla** – kulisy **0:00** **Nie do uwierzenia!**

HGTV

- 14:05** **Weekendowa metamorfoza 3** (1, 2) **16:05** **Nowa Maja w ogrodzie** 5 (33)
16:35 **Polowanie na ogród 2** (7) **17:10** **Polowanie na ogród 5** (1/8) **17:50** **Polowanie na ogród 4** (4) **18:25** **Dorota wasz urządził** (8, 9)
20:00 **Totalne remonty Szlagowskiej** 4 (8) **21:00** **Zgłoś remont 7** (10) **22:00** **Remont bez demolki 3** (6) **23:00** **House Hunters** – Poszukiwacze domów 9 (1, 2)

FOOD NETWORK

- 12:20** **Apetyt na miłość** (2)
13:20 **Półwysep słodczy** (10)
14:40 **Co nas truje** (7)
15:25 **Sposób na cukier** (2)
16:25 **Akcja: Restauracja!** (2) **17:20** **Sztuka mięsa** (2) **18:25** **Sexy kuchnia** **Magdy Gessler** 5 (6) **19:30** **Apetyt na miłość** (8)
20:35 **Co nas truje** (8) – pr. rozr., Polska 2018 **21:20** **W kuchni Julii Child** (6) **22:25** **Gdzie zjeść we Włoszech** (5) **23:25** **Z chlebem i oliwą** (6)



7:00 Ocalić dom
8:00 Klan z Alaski
9:00 Złomowisko PL (7)
10:00 Gorączka złota 6
11:00 Grenlandia
 – wyspa skarbów
12:00 Fani czterech kółek
13:00 Nagi instynkt
 przetrwania:
 Elita 3
15:00 Złomowisko PL (11)
16:00 Łowcy opali 6 (4)
17:00 Celnicy na straży
 Europy (8, 9)
18:00 Polscy truckersi (4)
19:00 Złomowisko PL
 (15, 16) – serial dok.
21:00 **PREMIERA:** Celnicy
 na straży Szwecji
22:00 Nic do ukrycia (10)
23:00 **PREMIERA:**
 Ocalić dom 4

DISCOVERY SCIENCE

8:00 Tajemnice lądowania na
 Księżycu **11:00** Ekspery-
 ment. Wersja 2.0.
13:00 Podziemne sekrety
15:00 Jak działa wszech-
 świat? **16:00** NASA – archi-
 wum tajemnic **18:00** Zwykłe
 rzeczy – niezwykle wynalazki
21:00 Pogromca mitów w ak-
 cji **23:00** Wybuchowy
 program **1:00** Jak działa
 wszechświat?

TRAVEL CHANNEL

14:20 Kupić sobie plażę **15:20**
 Jura – zamieszkać w namiocie
16:20 Hotelowe rewolucje
17:20 Kulinarna misja
 w Maledywach **17:50** Andy Bates
 i uliczne przysmaki Ameryki
18:20 Pasja – sposób
 na życie **19:20** Tropicielki
 rodzinnych historii
20:25 Życie to plaża **21:25**
 Trzy noce z duchami **23:30**
 Pomocy! W moim domu
 straszy 4 **0:30** Dzikie Frank
 w Indiach

CANAL DOCUMENT

10:40 Polska z góry 2 **11:55**
 Tajemnice z góry
13:30 Święta pielgrzymka
 do Nepalu **14:25** Ziemia,
 nasze dziedzictwo **16:10**
 Kosmiczne wojny **17:05**
 O miłości dookoła świata
18:25 Historia w liczbach
20:00 Strefa nagości **20:55**
 @MIRIAMFROMPOLAND
22:15 Prawdziwe polowanie
 na Czerwony Październik
23:45 Stocznia Gdańska.
 Wolność w oczach świata



13:00 II wojna światowa
 w Arktyce (1)
14:00 Złapać
 przemytnika (2)
15:00 Psy na służbie
 (1, 2) – serial dok.
16:00 II wojna światowa:
 Walka o Europę (1)
17:00 Wielkie konstrukcje
 III Rzeszy (6)
18:00 Porzucone
 konstrukcje (8)
19:00 Niszczycielskie
 żywioły (9)
20:00 Katastrofa
 w premtworach (4)
21:00 **PREMIERA:**
 Życie na Alasce (4)
22:00 Koszmarna
 wyprawa (5)
23:00 Narkowojny:
 Mafia (2)

NAT GEO WILD

14:00 Europa z powietrza
15:00 Dzikie miejsca Europy
16:00 Dzika przyroda strefy
 równikowej **17:00** Dzikie
 Tajwan: nieznaną wyspa
18:00 Najgroźniejsi miesz-
 kańcy Afryki **19:00** Świat
 drapieżników: więzy krwi
20:00 Dzikie Północ Europy
21:00 Niezwykły dr Pol
2:00 Cesar Millan: lepszy
 człowiek, lepszy pies

OTZ

11:10 Eurotruckersi
13:10 Gorączka złomu **14:10**
 A2 – autostrada na Zachód
15:10 Fani czterech kółek
17:10 Absurdy drogowe
18:10 Perelki na warsztat
19:10 Auto-naprawa
20:10 poTURBOWani **21:10**
 Garaż marzeń **21:55** Fani
 czterech kółek – skróty
22:10 Militaria na warsza-
 tat **23:10** Przystanek
 Bieszczady 2 **0:10** Auto
 Castro – pr. rozr.

PLANETARIUM

12:05 Cesarz Smok. Pierwszy
 władca Chin
13:55 Śladami wielkich kompo-
 zytorów 2 **16:00** Zbudujmy
 to jeszcze raz! 2 **17:00**
 Wzdłuż granic Kanady 3
18:00 Świat z góry 11
19:05 Srebrne imperia
20:15 Tajemnice słynnych re-
 kopisów **20:55** Tajemnice
 umysłu mistrzów sportu
22:00 Jak rozmawia ze
 sobą ciało **23:00** Udar.
 Powstrzymać skutki



16:05 Tamtego 1989
 roku – film dok.
17:05 Jadwiga
 Zamoyska. Skarby
 generałowej – dok.
18:05 Księża wolności
 1914-1981
18:35 Było, nie minęło...
19:05 Czas honoru 5 (61)
20:00 Narodziny
 nazizmu 2 (3-ost.)
21:05 Hallo Szpicbródka,
 czyli ostatni
 występ króla
 kiasarzy – komedia
 krym., Polska 1978
22:50 Sensacje XX wieku
23:50 Z góry widąc
 lepię. Wanda
 Rutkiewicz. Opo-
 wieść o kobiecie
 niezwyklej – dok.

HISTORY

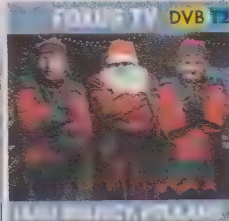
12:10 Wojny magazynowe
 – Teksas 2
13:05 Wojny magazynowe 14
14:30 Bitwy magazynowe 2
16:15 Wykute w ogniu 3
17:10 Ludzie gór 8 **19:05**
 Wykute w ogniu 3
20:00 Starożytni kosmici 15
21:00 Tajemnice skute lo-
 dem 3 **22:00** Kłątwa Wyspy
 Dębów 11 **23:00** Uprowa-
 dzeni przez kosmitów

TELEKIN WARSZAWA

14:55 Skarby przeszłości i ich
 tajemnice 4 **15:55** Najdziw-
 niwsze przedmioty **16:50**
 Sekrety dawnych budow-
 nictw **17:55** Wojenne
 fabryki **18:55** II wojna
 światowa z drona **19:55**
 Najważniejsze wydarzenia
 II wojny światowej w kolorze
21:00 Słynne fortece, le-
 gendarne bitwy 2 **22:05**
 Starożytne superbudowle
0:20 II wojna światowa:
 piekło na Ziemi

CI FOLEST

14:10 48 godzin 25 **15:05** Dla
 mnie już nie żyjesz **16:00**
 Kryminal: Gliny **17:00**
 Zbrodnia na prowincji 2
18:00 Szokujące morder-
 stwa: Kalifornia 2 **19:00**
 Zbrodnia po angielsku
20:00 Prawda leży pod zie-
 mią **21:00** Tajemnice po-
 koju przesiłuchań 2 **22:00**
 Wyznania zza krat: Gypsy
 Rose Blanchard **23:00** Naj-
 groźniejsi seryjni mordercy
23:55 Motyw mordercy



8:00 Poszukiwacze
 historii (5, 6)
9:00 Starożytni
 kosmici (2)
10:00 Galileo (32, 1)
12:00 Porzucone
 konstrukcje (4)
13:00 Wojny
 magazynowe (4-7)
15:00 Gwiazdy
 lombardu (24)
16:00 Starożytni
 kosmici (7, 8)
18:00 Rolnicy.
 Podlasie (52, 1)
20:00 Galileo (2, 3)
22:00 Poszukiwacze
 historii (3, 4)
23:00 Apokalipsa
 Hitlera – front
 wschodni – dok.
0:00 Misja skarb (6)

FOCUS TV

12:50 Top Gear 8
14:05 Jak kupić najdroż-
 sze auta świata **15:10**
 W warsztacie **16:15** Top
 Gear: Wyprawa marzeń 2
17:20 Top Gear 14 **18:30**
 Jak kupić najdroższe auta
 świata **19:35** Top Gear 8
20:50 Top Gear: Wyprawa mar-
 żeń 2 **22:00** Jak kupić naj-
 droższe auta świata **23:00**
 Marzenia na kółkach

BBC EARTH

11:40 Jak mądrze schudnąć? 5
12:40 Dynastie 2
13:45 W okowach mrozu 6
15:50 Życie na pustkowiu 7
16:50 Fenomeny współcze-
 snego życia 2 **17:55** Ma-
 lowicze trasy kolejowe 5
18:55 Planeta doskonała
19:55 Planeta Ziemia 3
20:55 Życie na pustkowiu:
 powroty **21:55** W oko-
 wach mrozu 11 **23:00** Jak
 mądrze schudnąć? 5 **0:00**
 Planeta Ziemia 3

ID

8:00 Zabójcze siostry 3 **10:00**
 W sieci kłamstw **12:00**
 Zbrodnia w sąsiedztwie
14:00 Morderca z sąsiedztwa:
 zbrodnia za rogiem **15:00**
 Agent taki jak ty **16:00** Pro-
 ces na gorąco **18:00** Nikt
 cię nie usłyszy
20:00 Prawdziwy horror **21:00**
 Krótkie życie, niewyjaśniona
 śmierć 7 **22:00** Dziecko
 czy oszustka: wersja Natalii
 Grace **0:00** Nikt cię nie usły-
 szy **1:00** Oblicza zbrodni



22.30 **DZIEŃ NA ŚWIECIE**
6:00 Nowy dzień
7:40 Graffiti
8:00 Nowy dzień
10:00 W rytmie dnia
12:50 Wydarzenia **12:50**
13:30 W rytmie dnia
15:50 Wydarzenia **15:50**
16:10 Więcej „Wydarzeń”
16:30 Punkt widzenia
18:50 Wydarzenia **18:50**
19:20 Gość „Wydarzeń”
19:50 Debata dnia
21:00 Raport dnia
21:50 Wydarzenia
 wieczorne
22.30 **Dzień na świecie**
23:30 Obraz dnia
0:15 Punkt widzenia
2:15 Wydarzenia
 wieczorne
2:50 Gość „Wydarzeń”
3:20 Łowca pedofilów

TVP INFO

17:00 Teleexpress **17:15** Te-
 leexpress Extra **17:30** Roz-
 mowa TVP Info **18:30** Ser-
 wis Info **19:00** Telekurier
19:30 Program informacyjny
 19.30 **19:58** Gość 19.30
20:20 Info wieczór **20:30** Gość
 wieczoru **20:45** Info wie-
 czór **21:30** Gość wieczoru
21:45 Info wieczór **22:23**
 Pogoda Info **22:30** Pana-
 rama – pr. informacyjny

POLSAT NEWS 2

15:20 Z klimatem i z pasją
15:50 Gość „Wydarzeń”
16:15 Z klimatem i z pasją
16:45 Interwencja – taka
 jest Polska **17:35** Wyda-
 rzenia **17:50** Więcej „Wyda-
 rzeń” **18:10** Z klimatem
 i z pasją **18:45** Debata
 dnia **19:45** Interwencja
 – taka jest Polska
20:30 Interwencja **20:50** Pań-
 stwo w państwie **22:35**
 Wydarzenia **23:05** Gość „Wyda-
 rzeń” **23:35** Debata dnia

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia **12:50** Wyda-
 rzenia **12:50**
13:30 Wydarzenia **15:50** Wyda-
 rzenia **15:50** **16:10** Wiecej „Wydarzeń”
16:20 Gość „Wydarzeń” **24”** **16:45** Wyda-
 rzenia **18:50** Wydarzenia
 18.50 **19:25** Gość „Wyda-
 rzeń” – progr. publicystyczny
20:00 Wydarzenia **21:50** Wyda-
 rzenia wieczorne, pogoda
22:30 Wydarzenia **1:00** Wyda-
 rzenia wieczorne **1:40** In-
 terwencja **2:00** SuperLudzie



18.00 **TAK JEST**
11:55 Biznes
12:00 Serwis
 informacyjny
12:20 Raport smogowy
12:30 Serwis
 informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis
 informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:15 Serwis
 informacyjny
19:35 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i
20:30 Czarno na białym
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
23:40 Biznes

TVN 24 BIS

16:50 Biała Jazda **17:00** Dzień
 na świecie **17:20** Raport
 smogowy **17:30** Dzień na
 świecie **17:50** Biała Jazda
18:00 Dzień na świecie
18:15 Biała Jazda **18:30**
 Fakty o świecie **19:00** Fakty
 19.30 **19:30** Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i **20:20** Fakty
 o świecie **21:00** Rozmowy
 dnia **21:50** 24 godziny
23:00 Czarno na białym

TVP 3

15:20 Kościół z bliska **15:50**
 Przepis na dziś **16:00**
 Na sygnale **16:30** Pro-
 gram lokalny **16:45**
 Dziennik regionów **17:00**
 Program lokalny
20:00 Dziennik regionów,
 pogoda **20:35** Przysięga
21:25 Program lokalny
22:00 Studio LOTTO **22:10**
 Dziennik regionów, pogoda
22:45 Telekurier **23:20**
 Sprawa dla reportera **0:05**
 Natura bez granic

TV TRWAM

17:45 Muzyczne chwile
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedo-
 kończone **19:30** Każdy
 maluch to potrafi **19:45**
 Modlitwa z telefonicznym
 udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia **20:20**
 Różaniec **20:50** Myśląc Oj-
 czyzna **21:00** Apel Jasno-
 górski **21:20** Informacje
 dnia **21:40** Polski punkt
 widzenia **22:00** Polskie
 dziedzictwo

EUROSPORT 1



NARCIARSTWO...

- 6:00 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Walencji
8:30 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Ga-Pa
11:30 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Chamonix
14:00 Snooker – Turniej German Masters
16:00 Padel – Hexagon Cup
Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Chamonix
21:00 Wyścigi łodzi elektrycznych – Grand Prix Dżeddy
21:30 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Tabor 2024
23:30 Snooker – Turniej German Masters

EUROSPORT 2

- 11:30 Snooker** – Turniej German Masters
13:30 Szermierka – Grand Prix Dohy
14:30 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji
19:30 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Tabor 2024
21:30 Snooker – Turniej German Masters
22:30 Narciarstwo alpejskie – PŚ w Ga-Pa
0:00 Narciarstwo alpejskie – PŚ w Chamonix

ELEVEN SPORTS 1

- 6:00 Magazyn sportowy**
8:00 Magazyn sportowy
10:00 Piłka nożna – Liga francuska
12:00 Piłka nożna – Liga włoska
14:00 Piłka nożna – Liga francuska
16:00 Magazyn sportowy
17:00 Magazyn sportowy
18:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
20:00 Piłka nożna – Liga włoska
22:00 Magazyn sportowy
0:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska

TVN TURBO

- 12:15 101 gadzietów motoryzacyjnych**
12:45 Samochód marzeń – kup i zrób
13:30 Duda kontra Szafranski
14:15 Zakup kontrolowany
15:15 Wojny samochodowe
18:00 Raport Turbo
18:15 Zakup kontrolowany
19:15 Jeździć, obserwować
20:00 Cieżarówka przez Stany
21:00 Wojny samochodowe
22:00 Raport Turbo
22:20 Zawodowi handlarze
23:50 Duda kontra Szafranski

TVP SPORT DVB



20.00 RETRO TVP SPORT

- 10:25 Jeździectwo** – Cavaliada Tour w Sopocie
11:25 Futsal: Polska – Arabia Saudyjska
13:05 Hokej – mecz towarzyszy: Polska – Korea Południowa
14:05 Strongman (16) – Liga Mistrzów 2023
14:55 Badminton – LOTTO Ekstraliga: ULSLIFT UKS Nike Suchedniów – AZS AGH Kraków
18:00 GOL – mag.
20:00 Retro TVP Sport (136) – Biathlon
22:00 Sportowy wieczór
22:40 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii
0:40 Boks – Gala w Stateline

POLSAT SPORT NEWS

- 11:00 tyżwiarniostwo figurowe** – Mistrzostwa czterech kontynentów – Szanghaj 2024
13:00 Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga
15:00 Boks
17:30 Siatkówka mężczyzn – Liga Mistrzów
20:00 UFC Connected
20:55 Piłka nożna – Liga szkocka – mecz: Rangers FC – Aberdeen FC
23:00 Magazyn koszykarski

POLSAT SPORT EXTRA

- 13:00 Piłka nożna** – Liga holenderska: Fortuna Sittard – sc Heerenveen
15:00 Piłka nożna z archiwum
17:30 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: AZ Alkmaar – Feyenoord Rotterdam
19:55 Koszykówka mężczyzn – EuroCup – mecz: WKS Śląsk Wrocław – Turk Telekom Ankara
22:00 Futbol amerykański – NFL
23:00 Piłka nożna z archiwum
1:00 Sporty walki – FEN 45

POLSAT PLAY

- 9:00 Wieżenie**
10:00 Poszukiwacze historii
11:30 Skarby III Rzeczy
12:30 Wojny magazynowe
14:00 Hardkorowy lombard
15:30 Gwiazdy lombardu
17:00 Polacy za granicą
19:00 Poszukiwacze historii
19:35 Zamki – sekrety, zagadki i legendy – serial dokum.
21:00 Skarby III Rzeczy
22:00 Poszukiwacze historii
22:30 Pociągi
23:00 Nie mów do mnie śmieciarzu! – pr. rozr.

POLSAT SPORT



17.15 LEKKOATLETYKA

- 8:30 Boks** – Kapeo Rocky Boxing Night 2: K. Meyna – K. Twardowski
11:00 Gala tygodnika „Piłka Nożna”
13:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
15:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
17:00 Lekkoatletyka – ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024 – studio
17:15 Lekkoatletyka – ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024
20:30 Siatkówka mężczyzn – LM – rewanżowy mecz fazy play-off
23:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga

CANAL+ SPORT

- 9:00 Piłka nożna** – Liga angielska: Brentford FC – Manchester City FC
11:10 Wójcik Racing Team
12:00 Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi
18:00 Baskiet
18:20 8 wspaniałych (1)
19:00 Magazyn skrótów LaLiga
20:00 Basket Office
21:35 1 na 1 Extra
22:00 Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi
2:00 Magazyn skrótów LaLiga

CANAL+ SPORT 2

- 9:00 Magazyn skrótów LaLiga**
10:00 Ligue1 Review
11:00 8 wspaniałych (2)
12:00 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Piast Gliwice
14:15 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech – Widzew
16:40 Magazyn skrótów LaLiga
17:45 Basket
18:00 Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi
22:00 Ligue1 Review
23:00 Basket Office

CANAL+ SPORT 5

- 12:00 Magazyn skrótów LaLiga**
13:15 Piłka nożna – Liga francuska: Olympique Lyon – Olympique Marsylia
15:30 Żużel – PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Unia Leszno
18:15 Żużel – PGE Ekstraliga: KS Apator Toruń – Betard Sparta Wrocław
20:50 Boks – Walka o pasy IBF World, WBC World i WBO World w Quebecu: Artur Beterbiev – Callum Smith
23:00 Basket +

POLO TV DVB



18.00 TOP 10 - LISTA

- 6:00 Najlepsze z najlepszych!**
9:00 Folkowe Love
10:00 Disco Polo 30 lat później
11:00 Tylko dance
12:00 Najlepsze z najlepszych!
13:30 Szalone lata 90.
14:00 Łączy nas muzyka
15:00 Folkowe Love
16:00 Tylko dance
17:00 Najlepsze z najlepszych!
19:00 Top 10 – lista przebojów
20:00 Najlepsze z najlepszych!
21:00 Disco Polo Life
22:00 Najlepsze z najlepszych!
23:00 Chłopaki do wzięcia

ESKA TV DVB

- 12:00 ESKA TV info**
12:15 Co się słucha? – pr. muzyczny
13:00 ESKA TV info
13:15 Przeglądanie
14:00 ESKA TV info
14:15 Jazdy Gwiazdy
15:00 ESKA TV info
15:15 Podwójna Gorąca
20:18 Miejska lista
19:00 Polacy za granicą – serial dokum.
21:00 Przyjaciecie
10 22:00 Teoria wielkiego podrywu
8 23:00 Przyjaciecie
10

4FUN.TV

- 6:00 Karaoke w 4FUN.TV**
7:00 4FUN budzi ludzi
9:00 Najwięcej muzyki
11:00 Hot Pop
12:00 Najwięcej muzyki
13:00 Pożyczone nuty
14:00 Chcesz? Masz!
15:00 Pora obiadowa
18:00 Hot & Fresh – program muzyczny
20:00 Hity na czacie
21:00 4Fun naEKRANIE
22:00 Najwięcej muzyki
0:00 Karaoke w 4FUN.TV
3:00 Najwięcej muzyki
5:00 Karaoke w 4FUN.TV – muz.

MTV POLSKA

- 12:50 Catfish: The TV Show**
16:30 Niemożliwe!
26 16:55 Niemożliwe!
18 17:20 Dallas Cowboys jak zostać cheerleaderką?
19:05 Catfish: The TV Show – reality show
20:00 Pomocy! Jestem w sekretnym związku
21:00 Niemożliwe!
30 21:30 Niemożliwe!
30 22:00 Teen Mom: Następny rozdział
22:55 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy
17 23:55 Dating Naked – Nagi raj

TVP ABC DVB



13.00 Ugotuj nam bajkę

- 13:00 Ugotuj nam bajkę**
13:20 Krecik i panda
13:50 Kid Lucky
14:10 Tobot – Galaktyczni detektywi
14:40 Sissi – młoda cesarzowa
14:55 Lassie i przyjaciele
15:30 Al-chemik
15:50 Skylanders Academy
16:20 Topo Gigio
16:35 Super Wings: Strażnicy Świata
17:00 Tangramiaki
17:10 Stajkowo
17:30 Mia i ja 3
18:00 Idefiks i Nieugięci
18:30 Biały delfin Zoom
19:00 Myszkietorowie
19:10 Dino Ranczo
19:35 44 Koty

MEKLETON

- 14:40 Harmidom w realu**
15:00 Smerfy
2 15:30 SpongeBob Kanciastoporty
13 16:30 SpongeBob Kanciastoporty
12 17:00 Harmidom
7 17:30 Harmidom
18:00 Harmidom w realu
18:30 Niebezpieczny Oddział 3
18:55 Tyler Perry's Young Dylan
4 19:20 Niebezpieczny Henryk
3 20:15 Grzmotomocni
4

POLSAT JUNIOR

- 15:10 Strażnicy miasta**
2 15:45 Gryzmolki
Gryzmolka 2 15:55 Messy
dziecie do Okido
16:15 Franklin i przyjaciele
3 16:40 Tropiciele zagadek
2 17:10 Ruff-Ruff, Tweet and Dave
17:35 Leo, strażnik przyrody
2 17:50 Pettson i Findus
3 18:00 Pettson i Findus
4 18:20 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham
18:50 Ciekawski George
6 – serial anim.
20:10 Franklin i przyjaciele

CARTOONITO

- 14:00 Jaś Fasola**
4 14:50 Królik Bugs: Nowe konstrukcje
Czas złożyć kask
15:00 Tomek i przyjaciele
26 15:20 Poznaj Batwheels
15:30 Ropuch i przyjaciele
16:00 Królik Bugs: Nowe konstrukcje
16:25 Batwheels
16:55 Tom i Jerry Show
17:45 Tom i Jerry Show
2 18:00 Ropuch i przyjaciele
18:30 Grizzly i Lemingi
2 19:30 Batwheels – serial anim.
20:55 Grizzly i Lemingi
3

3-SNET CHANNEL



12.30 Blue 2 – serial anim.

- 12:30 Blue 2 – serial anim.**
13:25 Miki i ja
2 13:30 Straż ekipa
14:30 Spidey i superkumple
15:00 Gwiazdne wojny: Przygody młodych Jedi
15:30 Superkoty
16:00 Kiya i miasteczko
16:30 Pupstruction
17:00 Blue 3
17:55 Miki i ja
2 18:00 Superkoty
18:30 Straż ekipa
19:00 Spidey i superkumple
19:30 Blue 2 – anim.
20:25 Miki i ja
2 – serial anim.

3-SNET CHANNEL

- 10:45 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**
5 12:10 Taffy 2
13 13:15 Chomi i Greta
14:10 Greenowie w wielkim mieście
2 15:30 Molly i Duch
2 16:25 Chip i Dale: parkowe psoty
2 16:55 Taffy
17:50 Greenowie w wielkim mieście
2 18:50 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
5 20:20 Chip i Dale: parkowe psoty
2 20:50 Taffy
2

HISZPAŃSKA

- 12:30 Blue 2 – serial anim.**
13:25 Miki i ja
2 13:30 Straż ekipa
14:30 Spidey i superkumple
15:00 Gwiazdne wojny: Przygody młodych Jedi
15:30 Superkoty
16:00 Kiya i miasteczko
16:30 Pupstruction
17:00 Blue 3
17:55 Miki i ja
2 18:00 Superkoty
18:30 Straż ekipa
19:00 Spidey i superkumple
19:30 Blue 2 – anim.
20:25 Miki i ja
2 – serial anim.

CARTOON NETWORK

- 15:10 Lamput**
3 15:20 Hero Inside
15:55 Młodzi Tytani
Akcja!
4 16:40 Craig
znad Potoku
3 17:30 Zwiariowane melodie: Kreskówki
2 17:40 Zwiariowane melodie: Kreskówki
3 18:00 Zwiariowane melodie: Kreskówki
18:30 Nieśamowity świat Gumballa
2 19:25 Craig
znad Potoku
3 19:55 Hero Inside – serial anim.
20:30 Bakugan: Przymiery wojowników
5 – anim.

TVP 1

DVB

- 4:50 **Klan** – telen., Polska 2023 (powt.)
 5:20 **Dziedzictwo** (209) – obycz., Turcja
 6:05 **Złoty chłopak** (111) – obycz., Turcja
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
 7:30 **Zrujnowani, odbudowani** – magazyn religijny, Polska 2023
 8:00 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (3) – serial kryminalny, Austria 2010
 8:45 **Ranczo 10** (130) – obycz., Pol. 2016
 9:45 **Komisarz Alex 15** (179) – krym.
 10:45 **Ojciec Mateusz 24** (305) – krym.
 11:35 **Korona królów. Jagiellonowie** (128) – telen. hist., Polska 2021-2022
 12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
 12:35 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn
 12:55 **NATURA W JEDYNCE: Zwierzęta w ruchu** – film dok., Austria 2022
 14:00 **Złoty chłopak** (112) – obycz., Turcja
 14:55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (733) – teleturniej, Polska 2019-2023
 16:05 **Dziedzictwo** (210) – obycz., Turcja
 17:00 **Telexpress; Pogoda**
 17:20 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 17:55 **Klan** (4274) – telen., Polska 2023
 18:25 **Leśniczówka** (828) – telen., Pol. 2023
 19:00 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
 19:30 **Program informacyjny 19.30**
 19:55 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
 20:15 **Pogoda; Sport**
 20:30 **Korona królów. Jagiellonowie** (129) – telen. hist., Polska 2021-2022

TVP 2

DVB

- 5:30 **M jak miłość** (1508) – serial obyczajowy, Polska 2020
 6:25 **Pożyteczni.pl** – magazyn
 6:55 **Rodzinka.pl** (140) – serial komediowy, Polska 2015
 7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2024
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
 11:15 **Zaginione – odnalezione** – magazyn kulturalny
 11:50 **Barwy szczęścia** (2935) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
 12:30 **Koło fortuny** (1429) – teleturniej, Polska 2019-2023
 13:15 **Akacja 38** (275) – telenowela, Hiszpania 2015
 14:05 **Va banque** (306) – teleturniej, Polska
 14:35 **Na sygnale** (525) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
 15:05 **M jak miłość** (1779) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
 16:00 **Koło fortuny** (1430) – teleturniej, Polska 2019-2023
 16:35 **Familiada** – teleturniej
 17:15 **Zakazany owoc** (401) – telenowela, Turcja 2018-2020
 18:10 **Lepsza połowa 2** (25) – serial komediowy, Polska 2020
 18:45 **Akacja 38** (300) – telenowela, Hiszpania 2015
 19:35 **Barwy szczęścia** (2935, 2936) – serial obyczajowy, Polska 2024
 20:45 **Przepis dnia** (35) – magazyn kulinarny, Polska 2023-2024

POLSAT

DVB

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
 8:40 **Malanowski i partnerzy** (631, 632) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
 9:40 **Sekrety rodziny** (303) – serial paradokumentalny, Polska 2023
 10:40 **Dlaczego ja?** – serial paradokumentalny, Polska 2015
 11:40 **Gliniarze** (669) – serial paradokumentalny, Polska 2022
 12:50 **Wydarzenia**
 13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów
 13:40 **Trudne sprawy** – serial paradokumentalny
 14:40 **Dlaczego ja?** (1226) – serial paradokumentalny, Polska 2023
 15:50 **Wydarzenia, pogoda**
 16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów
 16:30 **Na ratunek 112** (575) – serial paradokumentalny, Polska 2021
 17:00 **Gliniarze** (751) – serial paradokumentalny, Polska 2022
 18:00 **Pierwsza miłość** (3749) – serial obyczajowy, Polska 2023
 18:50 **Wydarzenia**
 19:25 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
 19:45 **Sport, pogoda**
 20:00 **Farma** (93) – reality show, Polska 2023

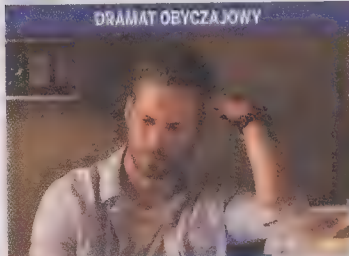
TVN

DVB

- 5:35 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 5:50 **Ukryta prawda** (869) – serial paradokumentalny, Polska 2018
 6:50 **Kuchenne rewolucje** (4): Łódź, Szafran – program rozrywkowy, Polska 2017
 7:45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
 11:30 **Kuchenne rewolucje 10** (3): Tczew, Millenium – program rozrywkowy, Polska 2014
 12:35 **Ukryta prawda** (1440, 894) – serial paradokumentalny, Polska 2022
 14:35 **Szpital** (871) – serial paradokumentalny, Polska 2018
 15:40 **Doradca smaku** (14) – mag. kulin.
 15:45 **Kuchenne rewolucje** (5): Lubin, Restauracja Rodzinna – program rozrywkowy, Polska 2017
 16:50 **Ukryta prawda** (1296) – serial paradokumentalny, Polska 2021
 17:55 **Detektywi** (27) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
 Ktoś okrada mieszkanka czterdziestolatka i jego rodziny. Żona mężczyzny nie chce zawiadomić policji. Ma bowiem podejrzenia, że za wszystkim stoi syn.
 19:00 **Fakty**
 19:40 **Sport, pogoda**
 19:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 20:10 **Doradca smaku** (15) – mag. kulin.
 20:15 **Na Wspólnej** (3766) – serial obyczajowy, Polska 2024
 20:55 **Milionerzy** (677) – teleturniej, Polska 2023

20

DRAMAT OByczajowy



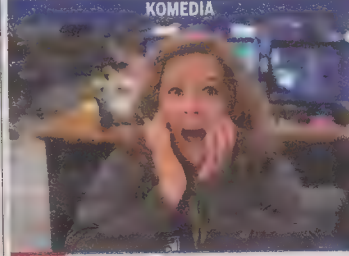
- 21:10 **Godziny – wyścig z czasem** ★★
 – USA 2013, reż. Eric Heisserer, wyk. Paul Walker, Genesis Rodriguez, Nancy Nave, Shane Jacobsen
 Nowy Orlean, 2005 rok. Abigail rodzi córkę i umiera. Tymczasem miasto pustoszy huragan Katrina, wymuszając ewakuację szpitala. Ojciec noworodka, Nolan, postanawia jednak pozostać z dzieckiem, które nie przeżyje bez specjalistycznej aparatury.
 22:55 **Chirurgia prenatalna** (2) – film dokumentalny, Wielka Brytania 2020, reż. James W. Newton
 23:55 **Idealny plan** – thriller, ★★
 Kanada 2011, reż. Aaron Woodley, wyk. Kevin Zegers, Ray Liotta, Victor Garber, Laura Vandervoort
 1:40 **Powrót na wyspę** (32, 33) – serial obyczajowy, Włochy 2017-2019
 3:30 **Boży wariat** – film dokumentalny, Polska 2019, reż. Athena Sawidis
 4:30 **Notacje:** Irena Santor. Muzyka to świat magiczny – cykl dok., Pol. 2015

SERIAL OByczajowy



- 20:55 **Na dobre i na złe** (908) ★★
 – Polska 2024
 Blanka i Mario jadą w podróż poślubną. Poznają Sergiusza Poznańskiego. Milewski ma robić z nim podejrzone interesy. Prof. Falkowicz wpada na trop oszustki, przez którą stracił pieniądze.
 21:55 **Na sygnale** (527) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
 22:30 **Panorama**
 23:10 **Stulecie Winnych 2** (17) – serial obyczajowy, Polska 2020
 23:55 **Rozstanie po włosku** – komedia ★★
 romantyczna, Niemcy 2014, reż. Florian Gartner, wyk. Julia Brendler, Stephan Luca, Bettina Zimmermann, Christoph Letkowski
 1:45 **Tajemnice rodu Valentów** (11) – serial historyczny, Czechy 2014
 2:50 **Indie Modiego** – film dokumentalny, Francja 2022, reż. Emmanuelle Beaudard
 4:00 **Blondynka 9** (104) – serial obyczajowy, Polska 2020

KOMEDIA



- 21:05 **Agentka** – USA 2015, reż. Paul Feig, wyk. Melissa McCarthy, Jason Statham, Rose Byrne, Jude Law
 Susan pracuje w CIA jako analityk. Mimo że nie bierze udziału w misjach w terenie, jest cichą bohaterką agencji. Gdy funkcjonariusz Fine ginie, a jeden z najlepszych szpiegów zostaje rozpracowany, kobieta decyduje się udaremnić plany handlarzy bronią.
 23:45 **Joe Dirt** – komedia przygodowa, ★★
 USA 2001, reż. Dennie Gordon, wyk. David Spade, Brittany Daniel, Christopher Walken, Kid Rock
 Prezenter radiowy Kelly zaprasza do swojego programu sprzątacza Joego. Chce zrobić z niego pośmiewisko. Ten jednak zyskuje sympatię słuchaczy.
 1:30 **Ewolucja** – komedia s.f., ★★
 USA 2001, reż. Ivan Reitman, wyk. David Duchovny, Julianne Moore, Orlando Jones, Seann William Scott
 3:55 **Świat według Kiepskich** (235) – serial komediowy, Polska 2003

REALITY SHOW



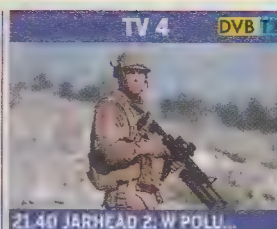
- 21:05 **Razem odNowa** (6) ★★
 – Polska 2023
 Artur zarzuca żonie, że przejęła całkowitą kontrolę nad ich życiem. Kasia twierdzi natomiast, że nie może liczyć na męża. Ewa Chodakowska i Joanna Krupa spróbują ocalić ich związek.
 22:40 **Świat w ogniu** – film sensacyjny, ★★
 USA 2019, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Frederick Schmidt, Danny Huston, Rocci-Boy Williams
 1:00 **Dowody zbrodni** (3) – serial kryminalny, USA 2008-2009
 2:10 **MasterChef** (10) – program rozrywkowy, Polska 2023
 3:25 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 3:40 **Nauka jazdy 4** (2) – program rozrywkowy, Polska 2018
 4:05 **Recepta na stary dom 3** (14) – program rozrywkowy, USA 2018
 4:30 **Jak to jest zrobione?** (11) – serial dokumentalny, Kanada 2007
 4:55 **Zamieszkać na plaży** (4) – program rozrywkowy, USA 2016



5:00 **Naciągacze** (630, 384) – serial paradokum., Polska 2018
6:55 **Szpital** (955) – serial paradokum., Polska 2019
7:50 **Ukryta prawda** (1053, 728, 729) – serial paradokumentalny, Polska
10:45 **Ewa Sama piecze** (22)
10:50 **Tajemnice miłości** (44) – serial paradok., Pol. 2021
11:50 **Opowieści małżeńskie 2** (18) – serial paradokumentalny, Polska
12:50 **Szpital** (956) – serial paradokum., Polska 2019
13:50 **Sąd rodzinny** (107) – serial fab.-dok., Polska
14:50 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (26) – serial fab.-dokum., Polska 2019
15:50 **Paloma** (18) – telen.
16:55 **Szpital** (470, 650) – serial paradok., Pol. 2015-2016
18:55 **Ukryta prawda** (1142) – serial paradok., Polska
19:55 **Ewa Sama piecze** (23)
Naciągacze – komedia kryminalna, USA 2003
22:30 **Jak to robią single** – kom., USA 2016
0:40 **Mój sąsiad morderca 3** (1/12) – serial dok.
1:45 **Tajemnice pól śmierci** (10) – serial dok., USA 2016
2:45 **Śmierć przychodzi nocą** (5) – serial dokum.



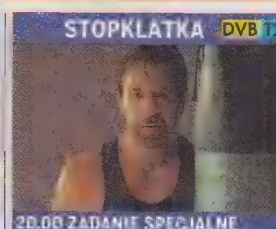
6:00 **Nash Bridges** (10, 11) – serial sens., USA 1996
8:00 **Kobra – oddział specjalny** (4, 5) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10:00 **Zbuntowany anioł** (138, 139) – telenowela
12:00 **Lekarze na start** (29-32) – serial obycz., Polska 2017
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (377, 338) – serial obycz., Polska 2020
16:00 **Kobra – oddział specjalny** (6, 7) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (701, 702) – serial obycz., Polska 2023
20:00 **Żywiół. Deepwater** – dramat katastrof., Hongkong/USA 2016, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Kurt Russell, Douglas M. Griffin
22:00 **Powódź** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Dania/Francja/Japonia/Nowa Zelandia 1998, wyk. Morgan Freeman, Christian Slater
0:00 **Raport mniejszości** – film s.f., USA 2002, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Cruise, Steve Harris
2:55 **Dzielnica strachu 5** (196) – krym., Polska 2023
4:05 **ZOBACZ TO!**



21:40 **JARHEAD 2: W POLU**
6:00 **Dlaczego ja?** (1263, 1264)
8:00 **Nas nowy dom** (113)
9:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (242)
10:00 **Trudne sprawy** – serial paradokum., Polska 2020
12:00 **Policjantki i Policjanci** (259) – obycz., Polska 2017
13:00 **Gliniarze** (444) – serial paradokum., Polska 2020
14:00 **Na ratunek 112** (346) – serial paradok., Pol. 2019
14:30 **Sekrety rodziny** (70) – serial paradok., Pol. 2018
15:30 **Uroczysko** (36) – serial krym., Polska 2023-2024
16:05 **Policjantki i Policjanci** (854) – obycz., Polska 2022
17:05 **Pierwsza miłość** (3748) – serial obycz., Polska 2023
17:50 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (250)
19:00 **Policjantki i Policjanci** (1093) – obycz., Polska 2023
20:00 **Uroczysko** (37) – serial krym., Polska 2023-2024
20:30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (740) – krym., Pol. 2023
21:40 **Jarhead 2: W polu ognia** – dramat wojenny, USA 2014, wyk. Cole Hauser
23:50 **BloodRayne** – horror, USA/Niemcy 2005, reż. Uwe Boll
1:50 **Interwencja** – magazyn
2:25 **STOP Drogówka** – mag.



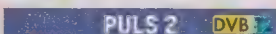
21:05 **CSI: Kryminalne**
6:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (6)
7:00 **Tłit** (950) – pr. publ., Pol.
7:35 **Zapukaj do moich drzwi** (3) – telen., Turcja
8:30 **American Beauty Star** (3)
9:25 **Porzucone budowle 6** (11) – dok., Wilk. Bryt.
10:20 **Wymazane z historii** (4)
11:20 **Pomysł na dom 4** (7)
11:50 **WP News 11:50** (763)
11:55 **Policjanci z sąsiedztwa 3** (1) – dok.
12:55 **Najśmieszniejsze filmiki świata** (5, 6)
13:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (2, 3) – dok.
15:50 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (8) – dok.
16:50 **WP News 16:50** (763)
16:55 **Morderstwa w Midsomer 7** (2) – serial krym., Wielka Brytania 2004
19:00 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (9, 10)
21:05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
22:00 **Mistrzowie Kabaretu 8** (3)
23:00 **Mistrzowie Kabaretu 12** (3)
0:00 **1, 2, 3... Kabaret!** 4 (7)
1:00 **Kabaret na żądanie** (1)
2:00 **1, 2, 3... Kabaret!** 4 (8)



20:00 **ZADANIE SPECJALNE**
6:00 **Tygrysy Europy** (5) – serial kom., Polska 1999
7:00 **Scena śmiechu** (56)
7:55 **M.A.S.H. 8** (18, 19) – serial kom., USA 1980
9:00 **Komisarz Rex** (1, 1, 2) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994
12:00 **Katastrofy w przestworzach** (51, 80, 17, 155) – dok.
16:25 **Meteor kontra Ziemia** – film s.f., USA 2014, reż. Christopher Ray, wyk. Tia Carrere, Jason Brooks, Robert Davi, Darin Cooper
18:05 **Hawaje 5-0 2** (5) – serial kryminalny, USA 2011
19:05 **Łowcy okazji 3** (10, 11) – serial dokum., USA 2012
20:00 **Zadanie specjalne** – dramat sens., USA 2005, reż. William Tannen, wyk. Chuck Norris, Joanna Pacuła, Daniel Bernhardt
21:55 **Rajd na tyły wroga** – film wojenny, RPA/Wlk. Bryt. 1999, wyk. Sean Bean
0:35 **Weekend** – komedia sensacyjny, Polska 2010, wyk. Paweł Małaszyński
3:00 **Polowanie na Hitlera** (10) – serial dok., Pol. 2021
4:00 **Nowa Scena Śmiechu 3** (7) – pr. rozr.
5:00 **Tygrysy Europy** (5)



12:00 **Damy i wieśniaczki. PL** (6) – serial fab.-dokum.
13:00 **Diabelnie boskie 2** (5)
13:30 **Sekrety życia** (35)
14:35 **Za głosem serca** (79)
15:45 **Express, pogoda**
16:05 **Raport smogowy** – pr. inf.
16:06 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (12)
17:15 **DeFacto 13** (23)
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **Usterka 15** (10)
18:40 **Złomowisko PL 8** (1/16)
19:45 **Express, pogoda**
20:05 **Nic do zgłoszenia 4** (3)
21:05 **Dobra robota 3** (12)
21:45 **Express, pogoda**
22:05 **Rzeczy, których nie nauczyła mnie matka** (5, 6) – reality show, Pol.
23:15 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (7)
0:15 **Kanapowczynie** (5)



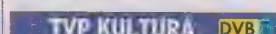
10:50 **Blue** – anim.
11:35 **Bing 4** – anim.
12:00 **Dinopociąg 3** – anim.
12:35 **Blaze i megamaszyny 3**
13:00 **Alvinnn!!! I wiewiórki 5**
13:35 **Grizy i lemingi** – anim.
14:00 **Mustang: Duch wolności**
15:00 **Miraculum: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16:00 **Blue** – anim.
16:35 **Smerfy 2** – anim.
17:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – anim.
19:05 **Psi Patrol 3** – anim.
20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (692) – obycz.
21:00 **Dzielnica strachu 5** (198, 199) – krym., Pol. 2023
23:00 **Księżę i ja: Królewskie wesele** – komedia romantyczna, USA 2006
1:00 **Lombard. Życie pod zastaw** (26) – obycz., Pol.



6:00 **Strażnik Teksasu** (21, 22) – serial sens., USA
8:00 **Policjantki i Policjanci** (1092) – obycz., Polska 2023
9:00 **Kobra – oddział specjalny** (14, 1) – sens.
11:05 **Więzienie** (21-24) – dok.
13:00 **Policjantki i Policjanci** (433, 434) – obycz., Polska
15:00 **Kobra – oddział specjalny** (2, 3) – sens.
17:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (2) – sens.
18:00 **Strażnik Teksasu** (20, 21) – serial sens., USA
20:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 7** (7, 8) – sens.
22:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (611, 612) – krym., Polska
0:05 **Więzienie** (110, 111)
1:00 **Święty** (43, 44) – kom.
2:00 **STOP Drogówka** – mag.



7:45 **W roli głównej** (1/8)
8:15 **Szkoła filmowa** (6, 7)
9:15 **Prawo Agaty** (3)
10:10 **Nowa Maja w ogrodzie 4** (27)
10:45 **Łazienkowe metamorfozy 11** (4)
11:20 **Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15**
12:20 **Usterka 7** (3, 6)
13:20 **Celnicy na straży Europy 4** (10, 9)
14:20 **Złodzieje 3** (7)
15:05 **Gorączka złota 10** (24)
16:35 **Dr House 7** (7-9)
19:35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 6** (1, 2)
21:35 **Ciężarówką przez Stany 3** (3)
22:20 **Złomowisko PL 6** (3, 4)
0:15 **Nagi instykt przetrwania 6** (16)
2:05 **Szpital** (590)



7:35 **Kronos** – pr. publ., Pol.
8:20 **Zaginione – odnalezione**
8:45 **Pan Tadeusz** (1928) – film
11:00 **Tajemnica Enigmy** (6)
12:00 **W rytmie Kuby** – dok.
13:35 **Rock Camp** – dok., USA
15:15 **Awatar, czyli zamiana**
16:25 **dusze** – film obyczajowy, Polska 1964
16:25 **Jakub Józef Orliński – Oblicza miłości**
17:50 **Księga przestrzeni** – mag.
18:35 **Którędy po sztukę**
18:45 **Jazz na Kalatówkach**
20:00 **Niebieski ptak** – dramat
22:00 **W 80 dni dookoła świata** (1) – serial przyg.
23:05 **Jazz.pl Polskie Radio**
0:40 **Nasze najlepsze wesele** – komedia, Belgia/Kanada/Francja 2017

TVP ROZRYWKA



20.10 GRA SŁÓW. KRZYŻÓWKA

- 6:10 Zakochaj się w Polsce
6:45 Okrasa famie przepisy – magazyn kulinarny
7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
8:20 Familiada – teleturniej
8:55 Va banque – telet.
9:25 Koło fortuny – telet.
10:25 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10:45 Postaw na milion – telet.
12:35 Familiada – teleturniej
13:10 Czerdziestolatek (21-ost.) – serial obcz., Polska 1977
14:30 The Voice Senior 5 (9) – widowisko, Polska 2024
17:25 Va banque – telet.
17:55 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
18:35 Okrasa famie przepisy – magazyn kulinarny
19:40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20:10 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
20:45 Postaw na milion – telet.
22:40 Rolnik szuka żony 10 (8) – telen. dok., Pol. 2023
23:45 Szansa na sukces. Opole 2024 (4) – widowisko, Polska 2023
0:50 Koło fortuny – telet.
2:15 Kabaretomaniacy (38, 39) – pr. rozrywkowy
4:20 Hity wszech czasów – magazyn muzyczny

TVP SERIALE

- 8:35 Komisarz Alex 11 (142) 9:25 Złotopolscy (947) 10:00 Klan (856) 10:35 Ranczo 10 (125) 11:25 Na dobre i na złe (907) 12:30 Rodzinka.pl (21, 22) 13:40 Ojciec Mateusz 13 (163, 164) 15:30 Komisarz Alex 11 (143) 16:20 Na sygnale (451, 452) 17:30 Ranczo 10 (126, 127) 19:30 Ojciec Mateusz 13 (165) 20:25 Ojciec Mateusz 19 (251) 21:25 Ranczo 10 (128, 129) 23:20 Ojciec Mateusz 13 (166) 0:15 Zatoka szpiegów (5)

TVP POLONIA

- 14:15 Cały Gruza – film dok., Pol. 2012 15:20 Animowanki: Pamiętnik Florki 15:40 Go-tu-jemy 16:00 Korona królów. Jagiellonowie (110) 16:30 Barwy szczęścia (2901) 17:00 Teleexpress 17:20 Reportaż 17:55 Kierunek Zachód 18:15 Magazyn z Wysp 18:35 Rodzinka.pl (29) 19:05 Gra słów. Krzyżówka 19:30 Program informacyjny 19:30 19:55 Gość 19:30 20:15 Pogoda 20:20 Sport 20:30 Blondynka 9 (106, 107) 22:15 Ocaleni 23:10 Panorama

SUPER POLSAT DVB



20.00 KRYPTONIM SZEF POLSKA

- 6:00 SuperLudzie (27) – serial dok., Polska 2018
6:30 Na ratunek 112 (107-110) – paradok., Polska
8:30 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia 3 (21) – reality show, Polska
10:00 Wydarzenia
10:30 Nasz nowy dom (94) – reality show, Polska 2017
11:35 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (17, 18) – serial dok., Pol. 2019-2023
12:30 Świat według Kiepskich (458, 459, 194)
14:15 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia 3 (22) – reality show, Polska
15:50 Wydarzenia
16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny
16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny
16:50 Nasz nowy dom (247) – reality show, Polska 2021
17:50 Świat według Kiepskich (221, 38, 544, 545) – kom.
20:00 Kryptonim szef Polska (2) – dokum., Polska 2021
21:00 Polacy za granicą (81) – serial dokum., Polska 2023
22:05 Maski Zorro – film
★ przyg., USA/Meksyk 1998
0:55 Zakładnik z Wall Street
★ kryminal., USA 2016

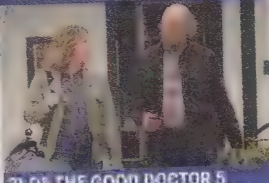
POLSAT 2

- 9:30 Sekrety rodziny (284, 285) 11:30 Dlaczego ja? (1225) 12:30 Nasz nowy dom (262) 13:30 Świat według Kiepskich (463-465) 15:00 Trudne sprawy (1111) 16:00 Dlaczego ja? (1226) 17:00 48h. Zaginieni 3 (214, 215) 19:00 Gliniarze (794) – paradok.
20:05 Wydarzenia 21:00 Gliniarze (795) 22:00 Dlaczego ja? (1226) 23:00 Świat według Kiepskich (412, 413) 0:00 48h. Zaginieni (90) 1:00 Zdrady (193) 2:00 Wydarzenia

POLSAT FILM

- 6:00 Skazany za... (46, 47, 49) 7:30 Na ratunek 112 (691, 692) 8:30 Przyjaciółki (179, 180) 10:30 Świat według Kiepskich (37, 38, 130, 131, 205, 207) – kom., Pol.
14:05 Wyścig – film sens., USA/Kan./Australia 2001 16:35 8 części prawdy – thriller, USA 2008 18:30 Speed – niebezpieczna szybkość – film sensacyjny, USA 1994
21:00 Zasady walki – dramat sensacyjny, USA/Kan. 2000 23:30 Psy 3. W imię zasad – film sensacyjny, Polska 2020 2:10 Gliniarze (535)

AXN



21.05 THE GOOD DOCTOR 5

- 6:00 Znaki (8) – krym., Polska
7:00 Flash 8 (8) – serial s.f., USA 2021-2022
8:00 Rekrut 5 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2022-2023
9:50 Flash 8 (8) – serial s.f., USA 2021-2022
10:45 Rekrut 5 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2022-2023
12:35 PREMIERA: Flash 8 (9) – serial s.f., USA 2021-2022
13:30 MacGyver 5 (13, 14) – serial akcji, USA 2020-2021
15:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
17:15 MacGyver 5 (15) – serial akcji, USA 2020-2021
18:10 FBI: Most Wanted (1) – serial krym., USA 2020
19:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
21:05 The Good Doctor 5 (6) – serial obyczajowy, USA 2021-2022
22:00 Dr Death (1) – serial kryminalny, USA 2021
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
0:55 MacGyver 5 (15) – serial akcji, USA 2020-2021

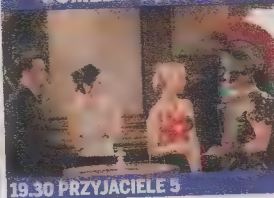
FX

- 10:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (4, 5) 12:50 Kości 10 (7, 8) – serial krym., USA
14:40 Mentalista 7 (9) 15:35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (6) 16:30 Dr House 8 (7, 8) 18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (22, 23) – krym., USA
20:10 Zabójcze umysły 11 (20) 21:05 Agenci NCIS: Hawaje (4) 22:00 Alert: Wydział Osób Zaginionych (5) 22:55 Morderczynie (1, 2) 0:45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (5)

FX COMEDY

- 5:25 Futurama 7 7:25 Simpsonowie 30 9:15 Brzydula Betty (17) 10:05 Jim wie lepiej 3 (11-14) 12:00 Sposób użycia 6 (9-14) 15:00 Jim wie lepiej 3 (15-18) 17:00 Premiera: Brzydula Betty (18) 18:00 Diabli nadali 8 (15, 16) 19:00 Jak poznałem waszą matkę 5 (13, 14) – serial kom., USA
20:00 Współczesna rodzina 10 (11, 12) 21:00 Family Guy: Głowa rodziny 18 22:00 Premiera: Farciarz Gilmore – komedia, USA 1996 0:40 Diabli nadali 8 (15, 16)

COMEDY CENTRAL



19.30 PRZYJACIELE 5

- 6:00 Ameryka według Ala 2 (7, 8) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:00 Bob kocha Abisholę 3 (17, 18) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:50 Młody Sheldon 6 (8, 9) – serial kom., USA 2022-2023
8:35 Dwóch i pół 5 (9-12) – serial komediowy, USA 2007-2008
10:30 Teoria wielkiego podrywu 12 (7-12) – kom., USA 2018-2019
13:05 Przyjaciecie 5 (16-21) – kom., USA 1998-1999
16:05 Młody Sheldon 6 (10, 11) – serial komediowy, USA 2022-2023
17:00 Teoria wielkiego podrywu 12 (13-18) – kom., USA 2018-2019
19:30 Przyjaciecie 5 (22-24) – serial komediowy, USA 1998-1999
21:00 Przyjaciecie 6 (1-3) – kom., USA 1999-2000
22:30 Dwóch i pół 5 (13-16) – serial komediowy, USA 2007-2008
0:10 Miasteczko South Park 8 – serial animowany dla dorosłych, USA 2004
0:40 Miasteczko South Park 13 – serial animowany dla dorosłych, USA 2009

POLSAT CC EXTRA

- 7:10 Mamuśka 3 (11, 12) 8:00 Po sąsiedzku 2 (6, 7) 9:00 Świat według Kiepskich (12-14) 10:30 Co ludzie powiedzą? 4 (3, 4) 11:50 Allo, allo! 2 (4, 5) – serial kom.
13:00 Dwóch i pół 5 (9-12) 15:00 Tataśkowie (17) 16:00 I kto tu rządzi? (3, 4) 17:00 Co ludzie powiedzą? 4 (5, 6) 18:20 Allo, allo! 2 (6) 18:55 Allo, allo! 3 (11) 19:35 Tataśkowie (18) – kom., Polska
20:30 Świat według Kiepskich (15-17) 22:00 Po sąsiedzku 2 (8, 9) 23:00 Comedy Club (9, 10)

NOWA TV DVB

- 6:00 Wehikuł czasu (206-208) 6:15 TV okazje 6:50 Wehikuł czasu (206, 207) 7:05 Rolnicy. Podlasie (25) 8:00 Gliniarze (53, 54) 10:00 48h. Zaginieni (86-88) – krym.
13:00 Daleko od noszy (55-59) 15:30 Świat według Kiepskich (21-25) 18:00 Polacy za granicą (60) 19:00 48h. Zaginieni 3 (207, 208) – krym., Polska 2023
21:00 Zdrady (27) 22:00 Gliniarze (195) 23:00 Ślad (28, 29) 1:00 Łowcy cieni. Pod presją (24) 2:00 Redakcja (3) 3:00 TV okazje

KINO POLSKA



20.00 RÓŻYCZKA

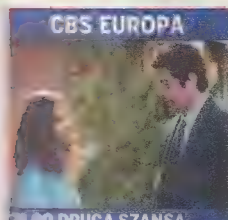
- 6:00 Miasta rytm (5, 6) – serial dokumentalny, Polska 2019
7:55 Kabaretowy rejs (145, 120) – program rozr.
9:50 Księż – film krótkometrażowy, 2021
10:00 Krzyż Walecznych
★ film wojenny, Polska 1958
wyk. Jerzy Turek
11:50 Pójdiesz ponad
★ sadem – film psycholog., Polska 1974, wyk. Krzysztof Dymasz, Władaw Jankowski
13:40 Atrakcyjny pozna
★ panią... – komedia, Polska 2004, wyk. Roman Kłosowski
15:40 Cafe pod Minogą
★ komedia, Polska 1959, re. Bronisław Brok, wyk. Adolf Dymsza, Władaw Jankowski
17:40 Szybyłowe prace (2, 3) – serial obcz., Polska 1999
20:00 Różyczka
★ obyczajowy, Polska 2010, wyk. Andrzej Seweryn, Magdalena Boczarowska
22:35 Porno – komedia, Pols.
★ 1990, wyk. Zbigniew Rolan
0:05 Kobieta samotna
★ dramat obyczajowy, Polska 1981, wyk. Maria Chwalibóg, Bogusław Lin
2:25 Body/Ciało – dramat
★ obyczajowy, Polska 2015, wyk. Janusz Gajos

KINO TV

- 11:05 To nie ze mną (2, 3) 12 Panna Marple: Noc i ciemność – kryminal., W. Bryt./USA 2013
14:05 Dzień, w którym Ziemia mada – film s.f., USA 2008 16 Kopalnie króla Salomona – przyg., USA/Niem. 2004 18 Panna Marple: Błękitne gery – kryminal., USA/W. Bryt. 2011
20:00 Pierwszy strzał – thriller, Kanada/Wielka Brytania
22:10 Kod Merkurja – film sacyjny, USA 1998 0:40 Po laleczki Chucky – horror, USA

PARAMOUNT NETWO

- 5:05 Policijna grupa pościgów (3) 6:00 Policijna grupa gowa 19 (8, 9, 7) 9:00 w Nowym Jorku – kom. ro. USA 2007 11:15 W rytmie –hopu – film obcz., USA 2015
13:15 W chmurach – komedio. USA 2009 15:40 Stary, kcię – kom., USA 2009 17:5 kontra taty – komedia, USA 20:00 Kosmiczna załoga – ko. USA 1999 22:15 Projekt M. – katastrof., USA 2008 0:00 ga i cash – kom. krym., US.



21:00 CBS EUROPA
21:00 Boże Narodzenie
 w Paryżu – melodramat, Kanada 2019
12:50 Święta w stylu country: Powrót
 – komedia romantyczna, USA/Kanada 2020
14:30 Pokój Marvina
 – dramat psychologiczny, USA 1996
16:30 Zgadnij kto – kom. romant., USA 2005
18:30 Nostalgia anioła
 – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2009
Druga szansa
 – dramat obyczajowy, USA/W. Bryt. 2007
23:15 40 dni i 40 nocy
 – kom. romantyczna, USA/W. Bryt./Fr. 2002

CBS REALITY

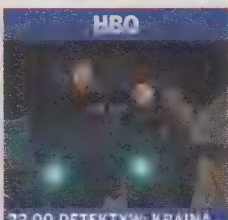
14:00 Hardcorowy lombard 2 (5)
8:35 Uchwycone kamerą: o krok od tragedii 7 (16, 17)
17:00 Przegląd katastrof (10)
18:00 Na straży kanadyjskich granic 3 (8-11) – serial dok., Kan.
20:00 Mianiakalni zbieracze (3)
21:00 Tatauz do poprawki 2 (2) – serial dok.
23:00 Telefon alarmowy – szokujące zgłoszenia (5)

EPIC DRAMA

14:00 Detektyw Murdoch 12 (4, 5)
8:35 Agenci NCIS 14 (21-24-ost.)
12:10 Detektyw Murdoch 15 (11-14)
15:55 Agenci NCIS 14 (23, 24-ost.)
17:45 Detektyw Murdoch 12 (3, 4)
19:40 Agenci NCIS 14 (1, 2)
21:30 Sisi (6) – kostium.
22:35 Inspektor Ricciardi (6) – krym.
1:00 Detektyw Murdoch 15 (7, 8)
2:30 Sisi (6)
3:20 Inspektor Ricciardi (6)
5:10 Detektyw Murdoch 12 (5)

FILMBOX PREMIUM HD

12:15 Autor widmo – thriller, Fr./Niem./W. Bryt. 2010
14:20 Tajna agentka – kom. sens., USA 2012
15:50 Niepokorna miss – komediodramat, W. Bryt./Fr. 2020
17:35 Pięknotki na wojnie – kom., Fr. 2008
19:05 Pochmurne dni – dramat obycz., Wł./Szwajcaria 2007
21:00 Benedetta – dram. hist., Belgia/Fr./Hol. 2021
23:10 Who Am I. Możesz być kim chcesz – thriller, Niem. 2014



22:00 DETEKTYW: KRAINA
10:10 Teoria
 wspaniałego – dramat biograficzny, W. Bryt./Jap./USA 2014
12:15 Wojna o jutro
 – dram. s.f., USA 2021
14:35 Wpuszczony
 w kanał – film animowany, USA 2006
16:05 Big Short – komediodramat, USA 2015
18:15 Maszyna
 – komedia sensacyjna, USA 2023
20:10 Bez litości 3. Ostatni rozdział
 – thriller, USA/Włochy 2023
22:00 Detektyw: Kraina nocy (4)
23:00 Opowieść podręcznej 5 (5)

HBO 2

12:05 Pepek świata 3 (5, 6)
12:50 Spider-Man Uniwersum – film anim., USA 2018
14:45 Hobbit: Niezwykła podróż – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2012
17:30 Zadzwonił do Jane – dram. obycz., USA 2022
19:30 Pozłacany wiek 2 (1, 2)
21:25 Blackway – thriller, USA 2015
23:00 Cieszyć się razem z tobą (7, 8)

HBO 3

14:25 Miłość od kuchni – kom. romant., Hol. 2022
15:55 Dziewczyna, która uciekła: Historia Kary Robinson – dram. krym., USA 2023
17:25 Zaproszenie – horror, USA/Węgry 2022
19:10 Rodzina Soprano 4 (4, 5)
21:00 East New York (6)
21:40 Tokyo Vice (3)
22:35 Zakonnica – horror, USA 2018
0:10 W gorsecie – dramat obyczajowy, Austria/Francja/Luksemburg/Niemcy 2022

CINEMAX

12:05 Zjawa – dramat biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan/Kanada 2015
14:40 Sound of Metal – dram. obyczajowy, USA 2019
16:40 Semret – dramat obyczajowy, Szwajcaria 2022
18:10 Orka – dramat obyczajowy, Iran/Katar 2021
20:00 Ocean czasu – dram. obycz., Hol. 2022
21:55 Lovely Boy – film muzyczny, Wł. 2021
23:40 Koyaanisqatsi – film dok., USA 1982



21:00 INFINITI
12:30 Dzikie koty (1, 2)
14:20 Chrzczyny – kom. obycz., Polska 2022
15:50 Lassie. Nowe przygody – film familijny, Niemcy 2023
17:25 Łapu-capu
17:30 Szansa na zwycięstwo – komedia, Francja 2023
19:10 Boska Florence
 – film biograficzny, W. Bryt./Francja 2016
21:00 PREMIERA: Infiniti (4)
21:55 Dwa bilety do Grecji – komedia, Belgia/Fr./Grecja 2022
23:45 Sierota
 – horror, USA/Kanada 2022

CANAL+ FILM

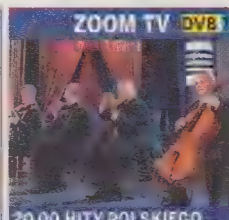
15:35 Astra 15:55 Między lustrami – dram. obycz., Fr./Iran 2022
17:45 Premiera: Hollywood Buzz
18:15 Niebieska linia – dramat obycz., Francja/Belgia 2022
20:00 Wystrzałowe wesele – kom., USA 2022
21:40 Piórtora bandziora – kom. krym., Fr. 2022
23:05 Granice miłości – dramat obyczajowy, Czechy 2022

ALE KINO+

12:45 Film noir (1) – film dokumentalny, W. Bryt. 2021
13:45 Warzywna i owoce
 Rankla w ciemno z życiem – komedia, Niemcy 2017
16:25 Cztery filiżanki kawy albo trzy
16:50 Robert De Niro. W centrum uwagi – dok.
17:50 Maskarada
18:15 Wielkie oczy – dram. biograf., USA/Kanada 2014
20:10 Crossfire (1, 2)
22:10 Kochankowie – thriller, Francja 2020
0:05 Reyka 2 (1, 2)

TVN FABULA

11:55 Królestwo kobiet (7)
12:55 Przepis na życie (1, 2)
14:55 Motywy filmowe (1/12)
15:10 Magda M. (7, 8)
17:10 Kino w drodze (3)
17:40 Alfabet filmowy (7)
17:50 Nie idam, kochanie – kom. romant., Polska 2008
20:00 Morderstwo doskonałe – thriller, USA 1998
22:20 W nowym zwierciadle: Wakacje – kom., USA 2015
0:25 Nico: Ponad prawem – film sens., USA/Hongkong 1988



20:00 HITY POLSKIEGO...
7:10 Bliżej! Magazyn reporterów (3)
7:35 Poranny rogal (60)
8:05 Gadzet show (7)
8:40 Złoty interes 2 (6)
9:40 Nazizm: morderstwa i tajemnice
11:45 Sekrety Biblii (2, 3)
13:40 I love kabaret EXTRA (3)
14:00 M.A.S.H. (15, 16)
15:10 Świat według Bundy'ch (10-14)
18:00 Trzecia planeta od Słońca (18, 19)
19:05 I love kabaret (5)
20:00 Hity polskiego kabaretu 5 (42, 43)
22:00 Kabaretowe przeboje (3)
23:00 Body SOS: naga prawda (5)

WARNER TV

8:15 Kochane kłopoty (17, 18)
10:10 J.A.G. – Wojskowe Biuro Śledcze (24, 25)
12:00 Alf 4 (5-7) – kom.
13:50 Diukowie Hazzardu 4 (20)
14:50 Kochane kłopoty (19, 20)
16:40 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (2, 3)
18:30 Alf 4 (4, 6, 7)
22:00 Nocne życie – kryminał, USA 2016
0:30 Pasażer 57 – film sens., USA 1992

13 ULICA

6:00 Chicago PD. 8 (9, 10)
8:00 Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (15-18)
12:00 Prawie raj (7, 8) – krym., USA
14:00 Chicago PD. 8 (11, 12)
16:00 Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (19, 20, 23, 24)
20:00 Prawie raj (9, 10)
22:00 Na granicy: Dzień Matki – kryminał, Niem. 2017
0:00 Astrid i Raphaëlle 4 (6)
1:15 Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (15, 16)
3:15 Mordercze rodzeństwa 3 (7-9)

CANAL+ COME HD

17:00 Kupiliśmy sobie zamek 8 (2)
18:00 Premiera: Ucieczka na wieś 22 (28)
18:50 Wielkie projekty 19 (3)
19:40 Daleko od miasta 8 (10)
20:10 Cudotwórcy – dom na lata 2 (10) – magazyn
21:00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 4 (10) – magazyn
21:30 Patent na zieleni 4 (2)
22:00 Daleko od miasta 11 (2)
22:30 Zbudujmy ten dom 2 (4)
23:00 Kupione i co dalej? 4 (8)



22:30 EPIZODY
10:00 Winnice miłości (128) – obycz., Cypr '13
11:00 Wspaniałe stulecie (59)
12:00 Pytanie na śniadanie – mag.
14:55 Koło fortuny (1407)
15:30 Ojciec Mateusz 25 (321, 322) – krym.
17:30 Kurorty miliarderów (2)
18:30 Winnice miłości (129) – obycz., Cypr '13
19:30 Dzikie pszczoły (46)
20:30 Akacja 38 (168)
21:20 Wspaniałe stulecie (59)
22:30 Niewidzialne – dramat obyczajowy, Polska 2017
0:20 Christian Louboutin – król butów

POLSAT CAFE

14:30 Kolać w ciemno (28)
15:30 Bogaty dom – biedny dom (83)
16:30 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia (54)
18:00 Nasz nowy dom (287, 288) – reality show
20:00 Zdrady (131) – paradok.
21:00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (99)
22:00 Gry małżeńskie (4)
23:00 Zdrady (52)
0:00 Oszukane (21, 22)

ROMANCE TV

14:25 Rosamunde Pilcher: Miłość jej życia – film obycz., Niem. 2006
16:15 Wydział zabójstw Stambul: W znaku Byka – kryminał, Niem. 2016
20:00 Emilie Richards: Sandy Bay – film obycz., Niem. 2010
21:55 Fritze – Niebo musi poczekać (9)
22:50 Następny zjazd „Szczęście”: Prawdziwy ojciec – dram. obycz., Niem. 2022
0:45 Emilie Richards: Sandy Bay – film obycz., Niemcy 2010

CANAL+ KUCHNIA

16:50 Premiera: Comfort Food (7, 8)
17:50 Francuskie wędrowniki Julie 8 (4)
18:55 David Rocco w zaciszu domowej kuchni (22)
19:20 ABC gotowania – kuchnia amerykańska (4)
19:50 U sąsiadów w kuchni 12 (8, 9)
21:00 Anthony Bourdain – miejsciane 6 (2)
21:55 M jak mięso 5 (1)
22:25 Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (4)
23:00 Wielkie wyzwanie z Jamie Oliverem (6, 7)



13:00 UGOTOWAŁAM
7:30 Ach, ten ślub! (6)
8:25 Apetyt na miłość (3)
9:25 Związki z modą
10:25 Ugotowani (12)
11:25 Kuchenne rewolucje (7)
12:30 Ugotowani (7)
13:30 Skarby z szafy 2
14:00 Pojedynek na podróże (7)
15:05 Totalne remonty Szlagowskiej 6 (9)
16:05 Tu jest pięknie 2
16:35 Jestem z Polski (5)
17:35 Kuchenne rewolucje (3)
18:40 Co słychać? (214)
19:00 Ugotowani (1/12)
20:00 Ach, ten ślub!
21:00 Jestem z Polski
23:00 Odkryj niezwykłą Japonię

TLC

14:00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3
15:00 Wiza na miłość: Darcey i Stacey 3
16:00 Historie wielkiej wagi
18:00 Skórce na ratunek (6)
19:00 tancyjny promocji
20:00 Skórce na ratunek 5 – serial dokumentalny
21:00 Dr Pryszczyla – kulisy
22:00 Moje koszmarnie stopy 2
23:00 Kilogramy zbędnej skóry

HGTV

14:05 Dorota was urządził! (6)
14:55 Para w remoncie 2 (6)
15:55 Patent na dom (3)
16:55 Weekendowa metamorfoza 3 (2)
17:55 Złoty głos urządził! (10, 11)
20:30 Totalne remonty Szlagowskiej 4 (8) – pr. rozr., Polska 2022
21:25 Zarobić na mieszkaniu (3)
22:00 Na dobrych fundamentach 8 (6)
23:00 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 (3, 4)

FOOD NETWORK

12:25 Apetyt na miłość (3)
13:25 Półwysep słodczy (11)
14:40 Co nas truje (8)
15:25 W kuchni Julii Child (6)
16:25 Akcja: Restauracja! (3)
17:20 Sztuka mięsa (3, 3)
18:25 Sexy kuchnia Magdy Gessler (6, 7)
19:35 Apetyt na miłość (9)
20:35 Co nas truje (9)
21:20 Turniej mistrzów kuchni (5)
23:20 Gdzie zjeść we Wrocławiu (6) – dok.
0:25 Makłowicz w drodze (3, 4)



22:00 OGRÓD WOLNOŚCI
10:00 Gorączka złota 6
11:00 Grenlandia
 – wyspa skarbów
12:00 Fani czterech kółek
13:00 Nagi instykt
 przetrwania:
 Elita 4
15:00 Złomowisko PL (12)
16:00 Łowcy opali 6 (5)
17:00 Celnicy na straży
 Europy (10, 11)
18:00 Polscy truckersi (5)
19:00 Złomowisko PL (3-5)
22:00 **PREMIERA:**
 Ogród wolności:
 Najgroźniejsza
 społeczność
 Ameryki
23:00 **PREMIERA:**
 Łowcy duchów 19
0:00 Fani czterech
 kółek 18 (10)

DISCOVERY SOCIETY

8:00 Misja Apollo 11 **9:00** Jak
 działa wszechświat? **11:00**
 Eksperyment. Wersja 2.0.
13:00 Podziemne sekrety
15:00 NASA – archiwum
 tajemnic **18:00** Zwykłe rze-
 czy – niezwykle wynalazki
21:00 Kosmiczna mapa skar-
 bów **23:00** Zaginione
 miejsca **1:00** Jak działa
 wszechświat? **2:00** NASA
 – archiwum tajemnic

TRAVEL CHANNEL

13:20 Ekskluzywne kampery
14:20 Kupić sobie plażę
15:20 Jura – zamieszka-
 wanie w namiocie **16:20** Niezwy-
 kłe hotele **17:20** Kulinar-
 na misja w Malesji **17:50** Andy
 Bates i uliczne przysmaki
 Ameryki **18:20** Ed Stafford
 poza cywilizacją
20:20 Sukces nie zna granic
22:25 Przypadki z archi-
 wum 10 **23:30** Pomocy!
 W moim domu straszny 4
0:30 Dziś Frank w Indiach

CANAL+ DOCUMENT

9:55 Janet Kagan **10:40** Pol-
 ska z góry 2 **11:55** Pociągi
 na wojnie
13:30 W głębi oceanu **14:30**
 Apokalipsa mody **15:25**
 Skąd przybywamy **17:20**
 W poszukiwaniu 9. planety
18:20 Oto Joan Collins
20:00 Werner Herzog. Ra-
 dykalny marzyciel **21:35**
 #Happy. Dyktatura szczęścia
 w mediach społeczności-
 wych **22:30** Śladami Me-
 sjasza **23:45** Moja wojna



12:00 II wojna światowa
 w Arktyce (2, 3)
14:00 Złapać
 przemytnika (6)
15:00 Psy na służbie (3, 4)
16:00 II wojna światowa:
 Walka o Europę (2)
17:00 Wielkie konstrukcje
 III Rzeszy – best of
18:00 Porzucone
 konstrukcje (9)
19:00 Niszczycielskie
 żywioły (10)
20:00 Katastrofa
 w przestworzach (5)
21:00 **PREMIERA:**
 Niszczycielskie
 żywioły (1, 2)
23:00 Alaski: Następne
 pokolenie (2)
0:00 Ostatni lot: Ana-
 tomia katastrofy

NAT GEO WILD

14:00 Europa z powietrza
15:00 Dzikie miejsca Eu-
 ropy **16:00** Dziką przy-
 rodą strefy równikowej
17:00 Dzikie Chile **18:00**
 Najgroźniejsi mieszkańcy
 Afryki **19:00** Świat dra-
 pieżników: więzy krwi
20:00 Dziką Północ Europy
21:00 Niezwykły dąb Pol
2:00 Cesar Millan: lepszy
 człowiek, lepszy pies

STX

12:10 Król ciężarówek
13:10 Gorączka złomu **14:10**
 A2 – autostrada na Zachód
15:10 Fani czterech kółek
17:10 Absurdy drogowe
18:10 Gigantyczne kon-
 strukcje według Hammonda
19:10 Auto-naprawa
20:10 poTURBOWani **21:10**
 Garaż marzeń **21:55** Fani
 czterech kółek – skróty
22:10 Militarizm na warsz-
 tat **23:10** Przystanek
 Bieszczady 2

PLANETA

13:50 Udar. Powstrzymać skut-
 ki **14:55** Jak rozmawia ze
 sobą ciało **16:00** Zbuduj-
 my to jeszcze raz! **2:17:00**
 Wzdłuż granic Kanady 3
18:00 Świat z góry 11
19:05 Srebrne imperia
20:15 Tajemnice słynnych ręk-
 opisów **20:50** Na tropie
 złodziejki sztuki **22:00** Mafie
 i banki. Pieniądz nie śmie-
 dzi **23:00** Porozmawiajmy
 o seksie **0:00** Na wojnę
 z plastikiem



13:40 Podziemne
 Włochy (6)
14:40 Rokoszanie – dok.
15:20 Encyklopedia
 II wojny światowej
15:55 Narodziny
 nazizmu 2 (3-ost.)
16:55 Moja sytuacja jest
 szczególnie trudna
18:20 Spór o historię
18:50 Magiczne Podhale
 z Sebastianem
 Karpielcem-Bulecką
19:20 Czas honoru (62)
20:15 Upadek
 królestwa 2 (10)
21:10 Wojna o trony.
 Prawdziwa
 historia Europy (2)
22:10 Mistrz
 i Małgorzata (2)
23:55 Sensacje XX wieku

HISTORY

12:10 Wojny magazynowe
 – Tekas 2
13:05 Wojny magazynowe 14
14:30 Bitwy magazynowe 2
16:15 Wykute w ogniu 3
17:10 Ludzie gór **19:05**
 Gwiazdy lombardu 24
20:00 Starożytni kosmici 15
21:00 Łowcy tajemnic
22:00 Trójkąt Bermudzki:
 Przeklęte wody 2 **23:00**
 Wyjaśnić niewyjaśnione

POLSAT WARSZAWA

12:35 Starożytne superbu-
 dowle – serial dok.
14:50 Skarby przeszłości i ich
 tajemnice 4 **15:55** Najdziw-
 niejse przedmioty **16:50**
 Sekrety dawnych budow-
 nictw **17:55** Wojenne
 fabryki **18:55** II wojna
 światowa z drona **19:55**
 Najważniejsze wydarzenia II
 wojny światowej w kolorze
21:00 Życie w kraju Hitlera
0:20 II wojna światowa:
 piekło na Ziemi

CI POLSAT

14:10 48 godzin 25 **15:05** Dla
 mnie już nie żyjesz **16:00**
 Kryminal: Gliny **17:00**
 Zbrodnia na prowincji 2
18:00 Szokujące morder-
 stwa: Kalifornia 2 **19:00**
 Zbrodnia po angielsku
20:00 Morderce zwią-
 zki **21:00** Miss America:
 Mroczne sekrety **22:00**
 Kryminalne zagadki XXI
 wieku **23:00** Tajemnice
 pokoju przesłuchań 2
23:55 Motyw mordercy



8:00 Poszukiwacze
 historii (7, 8)
9:00 Starożytni kosmici
10:00 Galileo (2, 3)
12:00 Porzucone
 konstrukcje (5)
13:00 Wojny
 magazynowe (8-11)
15:00 Gwiazdy
 lombardu (25)
16:00 Starożytni
 kosmici (9, 10)
18:00 Rolnicy.
 Podlasie (2, 3)
20:00 Galileo (4, 5)
22:00 Poszukiwacze
 historii (5, 6)
23:00 Handlarze
 historii (6)
0:00 Misja skarb (7)
1:00 Rolnicy.
 Podlasie (28, 29)

BBC EARTH

11:40 Jak kupać najdroższe auta
 świata **12:45** Top Gear 8
14:00 Czy picie skraca ży-
 cie? **15:10** W warsztacie
16:10 Top Gear: Wyprawa
 marzeń **17:20** Top Gear
 14 **18:30** Warsztat Ham-
 monda **2:19:30** Top Gear 8
20:40 Top Gear: Igrzyska Zi-
 mowe **22:00** Sasiadując
 z Putinem **23:05** 9/11:
 dzień ataku

BBC EARTH

13:55 W okowach mrozu 6
16:00 Życie na pustkowiu 7
16:55 Jak mądrze schud-
 nąć? 5 **17:55** Malownicze
 trasy kolejowe 5 **18:55**
 Planeta doskonała **19:55**
 Skarby przeszłości i ich
 tajemnice 6
20:55 Życie na pustkowiu: po-
 wroty **21:55** W okowach
 mrozu 8 **23:00** Brytyjskie
 fabryki: Boże Narodzenie
 2021 **0:05** Jak budowano
 imperia – serial dok.

ID

7:00 Agent taki jak ty **8:00**
 Proces na gorąco **10:00**
 Nikt cię nie usłyszy **12:00**
 Dowody z miejsca zbrodni
13:00 Okiem policyjnej kamery
14:00 Śledztwo w sieci
16:00 Morderca wybrał
 mnie **18:00** W imię spra-
 wiedliwości
20:00 Prawdziwy horror
21:00 Psychopata – znaki
 szczególne 3 **22:00** Naj-
 szybsze pościgi Ameryki
23:00 Taśmy zbrodni



21:30 WYDARZENIA
6:00 Nowy dzień
7:40 Graffiti
8:00 Nowy dzień
10:00 W rytmie dnia
12:50 Wydarzenia **12:50**
13:30 W rytmie dnia
15:50 Wydarzenia **15:50**
16:10 Więcej „Wydarzeń”
16:30 Punkt widzenia
18:50 Wydarzenia **18:50**
19:20 Gość „Wydarzeń”
19:50 Debaty dnia
21:00 Raport dnia
21:50 Wydarzenia
 wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:30 Obraz dnia
0:15 Punkt widzenia
2:15 Wydarzenia
 wieczorne
2:50 Gość „Wydarzeń”
3:20 SuperLudzie

TVP INFO

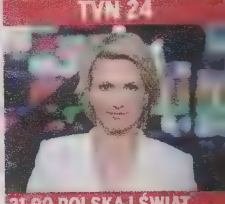
17:00 Teleexpress **17:15** Te-
 leexpress Extra **17:30** Roz-
 mowa TVP Info **18:30** Ser-
 wis Info **19:00** Telekurier
19:30 Program informacyjny
19:30 **19:58** Gość **19:30**
20:20 Info wieczór **20:30**
 Gość wieczoru **20:45** Info
 wieczór **21:30** Gość wie-
 czoru **21:45** Info wieczór
22:23 Pogoda Info **22:30**
 Panorama

POLSAT NEWS 2

15:20 Jesteśmy dla dzieci
15:50 Gość „Wydarzeń”
16:15 Z klimatem i z pasją
16:45 Interwencja – taka
 jest Polska **17:35** Wyda-
 rzenia **17:50** Więcej „Wy-
 darzeń” **18:10** Z klimatem
 i z pasją **18:45** Debaty
 dnia **19:45** Interwencja
 – taka jest Polska
20:30 Interwencja **20:50** Pań-
 stwo w państwie **22:35**
 Wydarzenia **23:05** Gość „Wy-
 darzeń” **23:35** Debaty dnia

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia **12:50** Wyda-
 rzenia **12:50**
13:30 Wydarzenia **15:50** Wyda-
 rzenia **15:50** **16:10** Wie-
 ciej „Wydarzeń” **16:20** Gość
 „Wydarzeń 24” **16:45** Wyda-
 rzenia **18:50** Wydarzenia
18:50 **19:25** Gość „Wyda-
 rzeń” – prog. publicystyczny
20:00 Wydarzenia **21:50** Wyda-
 rzenia wieczorne, pogoda
22:30 Wydarzenia **1:00**
 Wydarzenia wieczorne **1:40**
 Interwencja



21:00 POLSKA I ŚWIAT
11:55 Biznes
12:00 Serwis
 informacyjny
13:25 Biała Jazda
13:30 Serwis
 informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis
 informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:15 Serwis
 informacyjny
19:35 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i
20:30 Czarno na białym
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
23:40 Biznes

TVN 24 BIS

17:00 Dzień na świecie **17:15**
 Raport smogowy **17:30**
 Dzień na świecie **17:35**
 Biała Jazda **18:00** Dzień
 na świecie **18:15** Biała Jazda
18:30 Fakty o świecie
19:00 Fakty **19:30** Fakty
 po Faktach
20:00 Kropka nad i **20:20** Fa-
 kty o świecie **21:00** Rozmo-
 wa **21:50** 24 godzin
23:00 Czarno na białym

TVP 3

15:00 Koronka do Miłosier-
 dzia Bożego **15:20** Dobre his-
 torie **15:50** Składka. Em-
 tura. Przyszłość **16:00**
 sygnały **16:30** Program
 kulturalny **16:45** Dziennik re-
 gionów **17:00** Program lokal-
 ny **20:00** Dziennik regional-
 ny **20:35** Przysięga
21:25 Program lokal-
 ny **22:00** Przypis na c
22:10 Dziennik regional-
 ny **22:45** Teleku
23:20 07 zgłoś się

TV TRWAM

16:10 Na zdrowie **16:30** O
 nistaw Kulon – świa-
 tory **17:00** Po stro-
 prawy **18:05** Informa-
 cja **18:15** Rozmowy
 dokończony **19:30** O
 wieści z Księgi Cnót
20:00 Informacja dnia **20:10**
 Różaniec **20:50** Myśląc
 czyna **21:00** Apel Jas-
 górski **21:20** Informa-
 cja **21:40** Polski pu-
 blicystyczny **22:00** Nasz
 profesor papieżem

EUROSPORT 1

1:30 Narciarstwo...
 – PS w Willingen
12:30 Snowboard
 – PS w Gudauri
13:40 Kolarstwo przełajowe – Ethias Cross
14:45 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Tabor 2024
14:55 Kolarstwo przełajowe – Ethias Cross
 – wyścig mężczyzn
16:15 Skoki narciarskie – PS w Willingen
19:10 Narciarstwo alpejskie – Zawody PS w Chamonix
20:30 Narciarstwo alpejskie – Zawody PS w Ga-Pa
22:30 Kolarstwo przełajowe – Ethias Cross

EUROSPORT 2

13:30 Skoki narciarskie – PS w Willingen **16:15 Snooker** – Turniej German Masters
18:30 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji – 5. etap
20:00 Discovery golf **20:30** Wyścigi łodzi elektrycznych – GP Dzędzy **21:00** Snowboard – PS w Gudauri
22:30 Narciarstwo alpejskie – PS w Ga-Pa **0:00 Snooker** – Turniej German Masters

ELEVEN SPORTS 1

6:00 Magazyn sportowy **8:00** Magazyn sportowy **10:00** Piłka nożna – Liga francuska
12:00 Piłka nożna – Liga włoska
14:00 Piłka nożna – Liga francuska **16:00** Magazyn sportowy **17:00** Magazyn sportowy **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska
20:00 Piłka nożna – Liga włoska **22:00** Magazyn sportowy **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska

TVN TURBO

13:30 Duda kontra Szafrński
14:15 Zakup kontrolowany
15:15 Wojny samochodowe **18:00 Raport Turbo**
18:15 Duda kontra Szafrński
19:00 Wojny samochodowe – pr. rozrywkowy
20:00 Gadzet 4.0 **20:30** Hiszpańska drogówka **21:00** 101 napraw **21:30** Najlepsze premiery motoryzacyjne
22:00 Raport Turbo **22:20** Mobilni mechanicy **23:50** Duda kontra Szafrński

TVP SPORT DVB

20:30 Piłka nożna
 – Puchar Hiszpanii
10:10 Jeździectwo
 – Cavaliada Tour w Sopocie
11:50 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Tabor 2024
14:05 Pełnosprawni
14:35 Retro TVP Sport
16:45 Biathlon – MŚ
 – Nowe Miasto na Morawach 2024
 – sztafeta mieszana
19:15 Strongman (16)
 – Liga Mistrzów 2023
20:15 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – studio
20:55 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – półfinał
23:30 Sportowy wieczór

POLSAT SPORT NEWS

8:00 tyżwiarstwo figurewe – Mistrzostwa czterech kontynentów – Szanghaj 2024
10:30 Piłka nożna z archiwum – magazyn
15:00 Boks **17:00** Piłka nożna z archiwum **18:55** Piłka nożna – Liga saudyjska
20:55 Piłka nożna – Liga szkocka – mecz: Rangers FC – Aberdeen FC **23:00** Piłka nożna z archiwum

POLSAT SPORT EXTRA

15:30 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: AFC Ajax Amsterdam – PSV Eindhoven **17:50** Piłka ręczna kobiet – ORLEN Superliga Kobiet – mecz: EKS Start Elbląg – MKS URBIS Gniezno
20:20 Piłka nożna mężczyzn – ORLEN Superliga – mecz: Corotop Gwardia Opolo – Arged Rebud KPR Ostrowia Ostrów Wielkopolski **23:00** Piłka nożna z archiwum
1:00 Sporty walki – FEN 46

POLSAT PLAY

9:00 Więzienie **10:00** Poszukiwacze historii **11:30** Skarby III Rzeczy **12:30** Wojny magazynowe – reality show
14:00 Hardkorowy lombard **15:30** Gwiazdy lombardu **17:00** Polacy za granicą **19:00** Poszukiwacze historii **20:00** Polacy za granicą **21:00** Wakaże z Bałtykiem **21:30** Więzienie **22:30** Nastolatki, generacja jutra **23:00** Łowca pedofilów **23:30** Więzienie **0:30** Łowca pedofilów

POLSAT SPORT

20:30 Siatkówka
 – ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024
11:00 Lekkoatletyka
 – ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024
13:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
15:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
17:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Trefl Gdańsk – Bogdanka LUK Lublin
20:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Exact Systems Hemarpol Częstochowa – Indykpol AZS Olsztyn
23:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga

CANAL+ SPORT

7:50 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – Cadix CF **10:00** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi
14:00 Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **18:00** Basket+ **18:20** Wysoki Pressing
20:00 Piłka nożna – Liga angielska: Manchester United FC – West Ham United FC
22:15 Basket+ **22:30** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi

CANAL+ SPORT 2

9:00 Basket Office **10:40** Ligue1 Review **11:45** Piłka nożna – Liga hiszpańska: Girona FC – Real Sociedad
14:00 Piłka nożna – Liga francuska – mecz: FC Nantes – RC Lens **16:15** wspaniałych (1, 2) **17:45** Basket+ **18:00** LaLiga World
18:30 Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **22:30** Boks – BKFC 57 w Hollywood: Luis Palomino – Austin Trout
0:30 LaLiga World

CANAL+ SPORT 5

7:45 Basket+ **8:00** Telesprzedaż **9:45** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska – mecz: Barca – Valencia Basket **12:00** Super Piątek
13:45 Basket Office **15:30** Żużel – PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Sparta Wrocław
18:30 Żużel – PGE Ekstraliga: Cellfast Wilki Krosno – KS Apator Toruń
21:25 Magazyn skrótów LaLiga **22:30** LaLiga World **23:00** Basket+ – magazyn

POLN TV DVB

21:00 DISCO POLO LIFE
6:00 Najlepsze z najlepszych!
9:00 Folkowe Love
10:00 Łączy nas muzyka
11:00 Tylko dance
12:00 Najlepsze z najlepszych!
13:30 Szalone lata 90.
14:00 Łączy nas muzyka
15:00 Folkowe Love
16:00 Tylko dance
17:00 Najlepsze z najlepszych!
19:00 Top 10 – lista przebojów
20:00 Najlepsze z najlepszych!
21:00 Disco Polo Life
22:00 Najlepsze z najlepszych!
23:00 Chłopaki do wzięcia
0:00 Zdrady

ESKA TV DVB

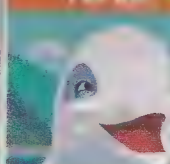
12:00 Eska TV info **12:15** Co się słucha? – pr. muzyczny
13:00 Eska TV info **13:15** Przesłuchanie **14:00** Eska TV info **14:15** Jazdy Gwiazdy
15:00 Eska TV info **15:15** Podwójna Gorąca **20:00** Miejska lista **19:00** Polacy za granicą – serial dokum.
21:00 Przyjaciele **10** **22:00** Teoria wielkiego podrywu **8**
23:00 Przyjaciele **10**

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Najwięcej muzyki **11:00** 4Fun naEKRANIE **12:00** Najwięcej muzyki – pr. muzyczny
13:00 Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh
20:00 Hity na czacie **21:00** Hot Pop – program muzyczny
22:00 Najwięcej muzyki **0:00** Karaoke w 4FUN.TV
3:00 Najwięcej muzyki nocą
5:00 Karaoke w 4FUN.TV

MTV POLSKA

6:00 MTV Breakfast Club **12:50** Catfish: The TV Show
16:30 Niemiożliwe! **18** **17:20** Dallas Cowboys: jak zostać cheerleaderką? **19:05** Behind The Music
20:25 Niemiożliwe! **30** **21:00** Niemiożliwe! **33** **21:30** Niemiożliwe! **30** **22:00** The Challenge: Nowy Mistrz
23:21 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy **17** **0:20** Dating Naked – Nagi raj **1:15** Niemiożliwe! **23**

TWO AM DVB

13:00 Przyjaciele
13:20 Krecik i panda
13:50 Kid Lucky
14:10 Tobot–Galaktyczni detektywi
14:40 Sissi – młoda cesarzowa
14:55 Lassie i przyjaciele
15:30 Al-chemik
15:50 Skylanders Academy
16:20 Top Gigio
16:35 Super Wings: Strażnicy Świata
17:00 Tangramiaki
17:10 Stacyjkowo
17:30 Mia i ja 3
18:00 Idefiks i Nieugięci
18:30 Białe delfiny Zoom
19:00 Myszkietierowie
19:10 Dino Ranczo
19:35 44 Koty 2

NICKLODEON

14:40 Harmidom w realu **15:00** Smerfy **2** **15:30** SpongeBob Kanciastoporty **13**
16:30 SpongeBob Kanciastoporty **12** **17:00** Harmidom **7** **17:30** Harmidom **18:00** Harmidom w realu
18:30 Niebezpieczny Oddział **3** **18:55** Tyler Perry's Young Dylan **4** **19:20** Niebezpieczny Henryk **3**
20:15 Grzmotomocni **4**

POLSAT JIMMY

15:10 Strażnicy miasta **2** **15:45** Gryzmołki Gryzmołka **2** **15:55** Messy jedzie do Okido **16:15** Franklin i przyjaciele **16:40** Tropiele z gadadek **2** **17:10** Ruff-Ruff, Tweet and Dave **17:35** Leo, strażnik przyrody **2** **17:50** Pettson i Findus **4** **18:20** Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham **18:50** Ciekawski George **6** **19:15** Ciekawski George **7** – serial anim.
20:10 Franklin i przyjaciele

CARTOONITO

14:00 Jaś Fasola **4** **14:50** Królik Bugs: Nowe konstrukcje: Czas założyć kask **15:00** Tomek i przyjaciele **26** **15:20** Tomek i przyjaciele – mini **26** **15:30** Ropuch i przyjaciele.
16:00 Królik Bugs: Nowe konstrukcje **16:25** Batwheels **16:55** Tom i Jerry Show **17:45** Tom i Jerry Show **2** **18:00** Ropuch i przyjaciele
18:30 Grizy i Lemingi **2** **19:30** Batwheels – anim.
20:55 Grizy i Lemingi **3**

DISNEY

15:20 Popotworki! Przyjaciele z przedszkola!
15:35 Marta mówi
16:05 Barbie: Szczypta magii
16:30 Gazu, pieski, gazu!
16:55 Edzio i Lusja
17:10 Pola i Piotruś
17:20 Strażak Sam **15**
17:35 Szmakowe Królestwo
17:55 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei
18:10 Edzio i Lusja
18:40 Ciekawski George **13**
19:06 Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna
19:15 Koci domek Gabi **3**
19:45 Chi Chi Love

DISNEY CHANNEL

13:15 Chomi i Greta **14:10** Greenowie w wielkim mieście **2** **15:30** Molly i Duch **2**
16:25 Chip i Dale: parkowe psy **2** **16:55** Taffy **17:50** Greenowie w wielkim mieście **2** **18:50** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **5**
19:50 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
20:20 Chip i Dale: parkowe psy **2** **20:50** Taffy **2**

DISNEY JUNIOR

12:30 Blue 2 – serial anim.
13:25 Miki i ja **3** **2** **13:30** Straż ekipa **14:30** Spidey i superkumple **15:00** Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi **15:30** Superkoty **16:00** Kiya i mistrzowie z Kimoja **16:30** Pupsstruction **17:00** Blue **3**
17:55 Miki i ja **2** **18:00** Superkoty **18:30** Straż ekipa **19:00** Spidey i superkumple **19:30** Blue **2** – anim.
20:25 Miki i ja **2** – serial anim.

CARTOON NETWORK

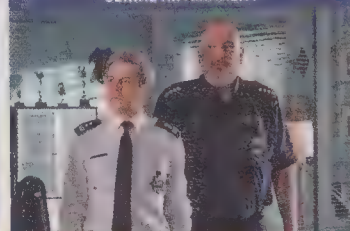
15:05 Lamput **3** **15:20** Hero Inside **15:55** Młodzi Tytani: Akcja! **4** **16:40** Craig znad Potoku **3** **17:30** Zwirowane Melodie: Kreskówki **4**
17:40 Zwirowane melodie: Kreskówki **18:30** Niesamowity świat Gumballa **2**
19:25 Craig znad Potoku **3**
19:35 Craig znad Potoku **4**
19:55 Hero Inside – anim.
20:30 Bakugan: Przemyrzenie wojowników **5** **21:25** Niesamowity świat Gumballa

TVP 1

DVB

- 4:50 **Klan** (4274) – telen., Pol. 2023 (powt.)
 5:20 **Dziedzictwo** (210) – obycz., Turcja
 6:05 **Złoty chłopak** (112) – obycz., Turcja
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
 7:30 **Pelnia wiary** – magazyn religijny
 8:00 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (4) – serial kryminalny, Austria 2010
 8:50 **Ranczo** (1) – serial obycz., Pol. 2006
 9:50 **Komisarz Alex 15** (180) – krym.
 10:45 **Ojciec Mateusz 24** (306) – krym.
 11:35 **Korona królów. Jagiellonowie – taka historia** (6) – dok., Pol. 2022
 12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
 12:30 **Agropogoda** – program informacyjny
 12:35 **Program rolniczy**
 12:55 **NATURA W JEDYNCIE: W jaskini nietoperzy** (1/2) – film dokumentalny, Wielka Brytania 2020
 14:00 **Złoty chłopak** (113) – serial obyczajowy, Turcja 2022
 14:55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (734) – teleturniej, Polska 2019-2023
 16:05 **Dziedzictwo** (211) – obycz., Turcja
 17:00 **Teleexpress; Pogoda**
 17:20 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 17:55 **Klan** (4275) – telen., Polska 2023
 18:25 **Leśniczówka** (829) – telen., Pol. 2023
 19:00 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
 19:30 **Program informacyjny 19.30**
 19:55 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
 20:15 **Pogoda; Sport**

SERIAL KRYMINALNY



- 20:55 **Ojciec Mateusz 30** (386) – Polska 2023
 Natalia zмага się z trudami więziennego życia. Mateusz z Rzymu kontaktuje się z sandomierską komendą. Podrzuca funkcjonariuszom trop. Nocul i jego koledzy usiłują zdobyć listę pasażerów pechowego lotu. Liczą, że wśród nich jest prawdziwy przemytnik. Aresztują pewnego tancerza.
 21:30 **Sprawa dla reportera** – magazyn interwencyjny
 22:30 **Świat w sieci** (1/3): Wstrząs – film dokumentalny, Wielka Brytania 2020, reż. Adrian Pennink, wyk. Niall Ferguson
 23:35 **Ocaleni** – reality show, Polska 2018-2024, reż. Jacek Królikiewicz
 0:40 **Wszystkie pieniądze świata** (1/4) – serial wojenny, Polska 1999
 1:50 **Powrót na wyspę** (34, 35) – serial obyczajowy, Włochy 2017-2019
 3:45 **Sprawa dla reportera** – magazyn interwencyjny

TVP 2

DVB

- 5:30 **M jak miłość** (1509) – serial obyczajowy, Polska 2020
 6:20 **Natura bez granic 2** (6) – serial dokumentalny, Polska 2023
 6:55 **Rodzinka.pl** (141) – serial komediowy, Polska 2015
 7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2024
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
 11:15 **Autokefalia** – reportaż, Polska 2024, reż. Izabela Fatalaska
 11:50 **Barwy szczęścia** (2936) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
 12:30 **Koło fortuny** (1431) – telet., Polska
 13:15 **Akacja 38** (276) – telenowela, Hiszpania 2015
 14:05 **Va banque** (307) – teleturniej, Polska
 14:35 **Na sygnale** (526) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
 15:05 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział** (234) – serial obyczajowy, Niemcy/Austria 2023
 Lorenz musi przejść na emeryturę. Martwi się, że jego firmie grozi upadek. Martin zмага się z prywatnymi problemami. Hans nie chce z nim rozmawiać.
 16:00 **Koło fortuny** (1432) – telet., Polska
 16:35 **Familiada** – teleturniej
 17:15 **Zakazany owoc** (402) – telenowela, Turcja 2018-2020
 Kumru nie jest zainteresowana synem znajomych Dogana. Na przyjęciu u niej zjawia się Ekin. Ender nie spocznie, dopóki nie zemści się na Handan.

SERIAL KOMEDIOWY



- 18:10 **Lepsza połowa 2** (26) – Polska 2020
 Marek, który pocałował Weronikę, za wszelką cenę próbuje ukryć ten fakt przed Jołą. Nerwy sprawiają jednak, że zachowuje się inaczej niż zwykle.
 18:45 **Akacja 38** (301) – telenowela, Hiszpania 2015
 19:35 **Barwy szczęścia** (2936, 2937) – serial obyczajowy, Polska 2024
 20:50 **Postaw na milion** – telet., Polska
 21:40 **Dom pod Dwoma Orlami** (6) – serial obyczajowy, Polska 2021
 22:30 **Panorama**
 23:10 **Książę** – thriller, USA/Wielka Brytania 2014, reż. Brian A. Miller, wyk. Jason Patric, Bruce Willis, John Cusack, Jessica Lowndes
 0:50 **Tajemnice rodu Valentów** (12) – serial historyczny, Czechy 2014
 2:00 **Salto** – dramat psychologiczny, Polska 1965, reż. Tadeusz Konwicki, wyk. Zbigniew Cybulski, Andrzej Łapicki
 3:50 **Rodzinka.pl** – serial kom., Pol. 2016

POLSAT

DVB

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
 8:40 **Malanowski i partnerzy** (633, 634) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
 9:40 **Sekrety rodziny** (304) – serial parodokumentalny, Polska 2023
 10:40 **Dlaczego ja?** – serial parodokumentalny, Polska 2015
 11:40 **Gliniarze** (670) – serial parodokumentalny, Polska 2022
 12:50 **Wydarzenia**
 13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów
 13:40 **Trudne sprawy** – serial parodokumentalny
 14:40 **Dlaczego ja?** (1227) – serial parodokumentalny, Polska 2023
 15:50 **Wydarzenia, pogoda**
 16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów
 16:30 **Na ratunek 112** (576) – serial parodokumentalny, Polska 2021
 17:00 **Gliniarze** (752) – serial parodokumentalny, Polska 2022
 18:00 **Pierwsza miłość** (3750) – serial obyczajowy, Polska 2023
 18:50 **Wydarzenia**
 19:25 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
 19:45 **Sport, pogoda**
 20:00 **Farma** (94) – reality show, Polska 2023

KOMEDIA



- 21:05 **Skąd wiesz?** – USA 2010, reż. James L. Brooks, wyk. Reese Witherspoon, Paul Rudd, Owen Wilson, Jack Nicholson
 Matty to lekkoduch. Spotyka się z Lisą, 27-letnią byłą sportsmenką. Gdy Matty poznaje kobietę bliżej, zaczyna dostrzegać jej wyjątkowość. Na horyzoncie pojawia się jednak rywal, George.
 23:35 **Ostatni Mohikanin** – film przygodowy, USA 1992, reż. Michael Mann, wyk. Daniel Day-Lewis, Eric Schweig, Madeleine Stowe
 Rok 1757. Trwa wojna o kolonie w Ameryce Północnej. Wychowany przez Indian Sokole Oko naraża życie, by ratować córki pułkownika.
 2:10 **Szkoła uwodzenia 3** – komediodramat, USA 2004, reż. Scott Ziehl, wyk. Kerr Smith, Kristina Anapau, Nathan Wetherington, Melissa Yvonne Lewis
 4:05 **Zjedź Alaskę** (3) – magazyn wędkarski, Polska 2010

TVN

DVB

- 5:35 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 5:50 **Ukryta prawda** (870) – serial parodokumentalny, Polska 2018
 6:50 **Kuchenne rewolucje** (5): Lubin, Restauracja Rodzinną – program rozrywkowy, Polska 2017
 7:45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
 11:30 **Kuchenne rewolucje 10** (4): Egierowo, Jurand – program rozrywkowy, Polska 2014
 12:35 **Ukryta prawda** (1441, 895) – serial parodokumentalny, Polska 2022
 14:35 **Szpital** (872) – serial parodokumentalny, Polska 2018
 15:40 **Doradca smaku** (15) – mag. kulin.
 15:45 **Kuchenne rewolucje** (6): Toruń, Italian House – program rozrywkowy, Polska 2017
 16:50 **Ukryta prawda** (1297) – serial parodokumentalny, Polska 2021
 17:55 **Detektywi** (28) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
 Śledczy bada sprawę brutalnej napaści na właścicielkę salonu fryzjerskiego. Z zakładu zrabowano całonocny utarg. Ktoś ogolił również głowę pracownicy.
 19:00 **Fakty**
 19:40 **Sport, pogoda**
 19:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 20:10 **Doradca smaku** (16) – mag. kulin.
 20:15 **Na Wspólnej** (3767) – serial obyczajowy, Polska 2024
 20:55 **Milionerzy** (678) – teleturniej, Polska 2023

PROGRAM ROZRYWKOWY



- 21:35 **Kuchenne rewolucje** (13) – Polska 2023
 W łodzi Damian prowadzi Pizze i Kebab u Pancia. Sam wytwarza placki oraz sosy, oferuje też dobrej jakości mięso. Mimo że brzmi to jak przepis na sukces, lokal nie przynosi zysków. Magda Gessler sprawdzi, w czym tkwi problem.
 22:40 **Wieczór gier** – komedia, USA 2018, reż. John Francis Daley, Jonathan Goldstein, wyk. Jason Bateman, Rachel McAdams, Kyle Chandler, Sharon Horgan
 0:40 **Świat w ogniu** – film sensacyjny, USA 2019, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Frederick Schmidt, Danny Huston, Rocci-Boy Williams
 3:10 **Szpital** (248) – serial parodokumentalny, Polska 2019
 4:00 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 4:15 **Recepta na stary dom 4** (1/8) – program rozrywkowy, USA
 4:40 **Jak to jest zrobione?** (12) – serial dokumentalny, Kanada 2007



TVN 7 **DVB 12**

20.00 PAN DOSKONAŁY

6:00 **Szkoła** (631, 385) – serial paradokum., Polska 2018

6:55 **Szpital** (956) – serial paradokum., Polska 2019

7:50 **Ukryta prawda** 1054, 730, 731) – serial paradokumentalny, Polska

8:45 **Ewa Sama piecze** (23)

9:30 **Tajemnice miłości** (45) – serial paradok., Pol. 2021

10:50 **Opowieści małżeńskie 2** (19) – serial paradokumentalny, Polska

12:50 **Szpital** (957) – serial paradokum., Polska 2019

13:50 **Sąd rodzinny** (108) – serial fab.-dok., Polska

14:50 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (27) – serial fab.-dokum., Polska 2019

15:50 **Paloma** (19) – telen.

16:55 **Szpital** (471, 651) – serial paradok., Pol. 2015-2016

18:55 **Ukryta prawda** (1143) – serial paradok., Polska

19:55 **Ewa Sama piecze** (24)

20:00 Pan doskonały
★ ★ – komedia, USA 2015, wyk. Sam Rockwell, Anna Kendrick

22:10 Królowa przetrwania (7)

23:20 Specjalista – film
★ ★ sensacyjny, USA/Peru 1994

1:35 Mój sąsiad morderca 3 (2) – dok., USA/W. Bryt.

2:35 Tajemnice pół śmierci (11) – serial dok., USA 2016



TV PULS **DVB 12**

20.00 WIELKI STACH

6:00 **Nash Bridges** (11, 12) – serial sens., USA 1996

8:00 **Kobra – oddział specjalny** (6, 7) – serial sensacyjny, Niemcy 2017

10:00 **Zbuntowany anioł** (139, 140) – telenowela

12:00 **Lekarze na start** (31-34) – serial obycz., Polska 2017

14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (338, 339) – serial obycz., Polska 2020

16:00 **Kobra – oddział specjalny** (8, 9) – serial sensacyjny, Niemcy 2017

18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (702, 703) – serial obycz., Polska 2023

20:00 Wielki Stach – kom., USA
★ ★ 2007, reż. Rob Schneider, wyk. Rob Schneider, David Carradine, Jennifer Morrison

22:10 Dziewczyna mojego kumpla – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Howard Deutch, wyk. Dane Cook, Kate Hudson, Alec Baldwin, Jason Biggs

0:25 Skazany na miłość
★ ★ – komedia, Czechy 2016, wyk. Petra Hřebíčková

2:25 Dzielnica strachu 5 (197) – krym., Polska 2023

3:25 Lombard. Życie pod zastaw 7 (336) – obycz.

4:40 ZOBACZ TO!



TV 4 **DVB 12**

21.40 BITWA POD WIEDNIEM

6:00 **Dlaczego ja?** (1265, 1266)

8:00 **Nasz nowy dom** (114)

9:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (243)

10:00 **Trudne sprawy** – serial paradokum., Polska 2020

12:00 **Policjantki i Policjanci** (260) – obycz., Polska 2017

13:00 **Gliniarze** (445) – serial paradokum., Polska 2020

14:00 **Na ratunek 112** (347) – serial paradok., Pol. 2019

14:30 **Sekrety rodziny** (71) – serial paradok., Pol. 2018

15:30 **Uroczysko** (37) – serial krym., Polska 2023-2024

16:05 **Policjantki i Policjanci** (855) – obycz., Polska 2022

17:00 **Pierwsza miłość** (3749) – serial obycz., Polska 2023

17:55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (251)

19:00 **Policjantki i Policjanci** (1094) – obycz., Polska 2023

20:00 **Uroczysko** (38) – serial krym., Polska 2023-2024

20:30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (741) – krym., Pol. 2023

21:40 Bitwa pod Wiedniem
★ – dramat hist., Polska/Wł. 2012, reż. Renzo Martinelli, wyk. Jerzy Skolimowski

0:05 Impas – thriller, USA
★ 2021, wyk. Bruce Willis

2:05 SuperLudzie Extra (30)



WP **DVB 1**

22.00 KABARET NA KARNAWAŁ

6:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (9)

7:00 **Tłit** (951) – pr. publ., Pol.

7:30 **Zapukaj do moich drzwi** (4) – telen., Turcja

8:30 **American Beauty Star** (4)

9:25 **Porzucone budowle 6** (12) – dok., Włk. Bryt.

10:25 **Wymazane z historii** (5)

11:20 **Pomysł na dom 4** (8)

11:50 **WP News 11:50** (764)

11:55 **Policjanci z sąsiedztwa 3** (2) – dok.

12:55 **Najśmieszniejsze filmiki świata** (7, 8)

13:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (4, 5) – dok.

15:50 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (9) – dok.

16:50 **WP News 16:50** (764)

17:00 **Morderstwa w Midsomer 7** (3) – serial krym., Wielka Brytania 2004

19:00 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (10, 11) – serial dok., Polska 2023

21:05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (11) – krym., USA/Kanada 2002

22:00 Kabaret na karnawał (1) – pr. rozrywkowy

23:00 Mistrzowie Kabaretu 12 (4)

0:00 **1, 2, 3... Kabaret! 2** (1)

1:00 **Kabaret na żądanie** (2)

2:00 **1, 2, 3... Kabaret! 2** (2)



STOPKLATKA **DVB 1**

20.00 SWIADEK

6:00 **Tygrysy Europy** (6) – serial kom., Polska 1999

7:00 **Scena śmiechu** (57)

7:55 **M.A.S.H. 8** (20, 21) – serial kom., USA 1980

9:00 **Komisarz Rex** (3-5) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994

12:00 **Katastrofy w przestworzach** (52, 81, 18, 156) – dok.

16:25 **Fala uderzeniowa: Odliczanie ku tragedii**
★ ★ – thriller s.f., USA 2017, reż. Nick Lyon, wyk. Stacey Oristano, Rib Hillis, Ed Amatrudo, Bruce Thomas

18:05 **Hawaje 5-0 2** (6) – serial kryminalny, USA 2011

19:05 **Łowcy okazji 3** (12, 13) – serial dokum., USA 2012

20:00 Świadek – dramat
★ ★ ★ sensacyjny, USA 1985, reż. Peter Weir, wyk. Harrison Ford, Kelly McGillis, Lukas Haas, Alexander Godunov

22:25 **Obsesja namiętności**
★ ★ – thriller, USA 1992, reż. Jonathan Kaplan, wyk. Kurt Russell, Roger E. Mosley, Madeleine Stowe, Ray Liotta

0:45 **Last Minute** – kom., Pol.
★ 2013, reż. Patryk Vega

2:35 **Serce, serduszko**
★ ★ – dramat obycz., Pol. 2014

4:55 **Tygrysy Europy** (6)

TTV HD **DVB 12**

11:00 **Damy i wieśniaczki. Za granicą** (1/16)

12:00 **Damy i wieśniaczki. PL** (7) – serial fab.-dokum.

13:00 **Diabelnie boskie 2** (6)

13:30 **Sekrety życia** (36)

14:35 **Za głosem serca** (80)

15:45 **Express, pogoda**

16:05 **Raport smogowy** – pr. inf.

16:06 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (9)

17:15 **DeFacto 13** (24)

17:45 **Express, pogoda**

18:05 **Usterka 15** (11)

18:40 **Złomowisko PL 8** (2)

19:45 **Express, pogoda**

20:05 **Nic do zgłoszenia 4** (4)

21:05 **Dobra robota 3** (13)

21:45 **Express, pogoda**

22:00 **Życie na kredycie 3** (9, 10) – reality show

23:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (13)

PULS 2 **DVB 12**

10:50 **Blue** – anim.

11:35 **Bing 4** – anim.

11:40 **Bing** – anim.

12:00 **Dinopociąg 3** – anim.

12:35 **Blaże i megamaszyny 3**

13:00 **Alvin!!! i wiewiórki 5**

13:35 **Grizzy i lemingi** – anim.

14:00 **Mustang: Duch wolności**

15:00 **Miraculum: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.

16:00 **Blue** – anim.

16:35 **Smierły 2** – anim.

17:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – anim.

19:05 **Psi Patrol 3** – anim.

20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (693) – obycz.

21:00 **Dzielnica strachu 5** (199, 200) – krym., Pol. 2023

23:00 **Siła taktyczna** – film
★ sensacyjny, USA/Kanada 2011

0:55 **Dzielnica strachu 5** (197) – krym., Polska 2023

TV 6 **DVB 1**

6:00 **Strażnik Teksasu** (1, 2)

8:00 **Policjantki i Policjanci** (1093) – obycz., Polska 2023

9:00 **Kobra – oddział specjalny** (2, 3) – sens.

11:05 **Wieżienie** (25-28) – dok.

13:00 **Policjantki i Policjanci** (435, 436) – obycz., Polska

15:00 **Kobra – oddział specjalny** (4, 5) – sens.

17:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (3) – sens.

18:00 **Strażnik Teksasu** (22, 23) – serial sens., USA

20:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 7** (9, 10) – serial sensacyjny, USA 2015

22:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (613, 614) – krym., Polska

0:05 **Wieżienie** (112, 113)

1:00 **Święty** (45, 46) – kom.

2:00 **STOP Drogówka** – mag.

METRO **DVB 1**

7:45 **W roli głównej** (4)

8:15 **Szkoła filmowa** (7, 8)

9:15 **Prawo Agaty** (4)

10:10 **Nowa Maja w ogrodzie 4** (28)

10:45 **Łazienkowe metamorfozy 11** (5)

11:20 **Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15**

12:20 **Usterka 7** (7)

12:50 **Celnicy na straży Europy 4** (11, 12)

13:50 **Złodzieje 3** (8-ost.)

14:35 **Gorączka złota 11** (1)

16:35 **Dr House 7** (9-11)

19:35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 6** (2, 3)

21:40 **Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski**
★ ★ komedia, USA 1987

23:25 **Jak to robią single**
★ ★ – komedia, USA 2016

1:40 **Szpital** (591)

TVP KULTURA **DVB 1**

7:55 **Księga przestrzeni** – mag.

8:35 **Którędy po sztuce**

8:55 **Wenecja** – dramat
★ ★ obyczajowy, Polska 2010

11:00 **Tajemnica Enigmy** (7)

12:00 **Wejście przez balkon**

12:40 **Jazz na Kalatówkach**

13:55 **Romans**
★ ★ prowincjonalny – film obyczajowy, Polska 1976

15:10 **Co mówią lekarze**

15:45 **Dwa księżycy** – dramat
★ ★ obyczajowy, Polska 1993

18:15 **Res Poloniae. O Polsce z oddali** – wywiad, Pol.

18:50 **Legendy rocka** – dok.

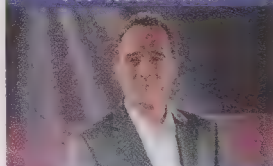
20:00 **Anna i wilki** – dramat
★ ★ obyczajowy, Hiszpania 1973

21:50 **Oficer** (11) – sens., Pol.

23:00 **Niebieski ptak** – dramat
★ ★ obycz., Francja/Włochy 1955

1:05 **Rozdroże Café** – dramat
★ ★ obyczajowy, Polska 2005

TVP ROZRYWKA



21.50 POSTAW NA MILION

- 6:15 Zakochaj się w Polsce
6:40 Okrasa tamie przepisy – magazyn kulinarny
7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
8:20 Familiada – teleturniej
8:55 Va banque – telet.
9:25 Koło fortuny – telet.
10:05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10:45 Postaw na milion – telet.
12:35 Familiada – teleturniej
13:15 Czwadziestolatek.
Dwadzieścia lat później (1/15) – kom., Pol. 1993
14:20 Rodzinka.pl (178, 179) – serial kom., Polska 2016
15:20 Program rozrywkowy
15:35 Tak to leciało! – telet.
16:30 Kabaretomaniacy (39) – program rozrywkowy
17:25 Va banque – telet.
17:55 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
18:35 Okrasa tamie przepisy – magazyn kulinarny
19:40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20:10 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
20:45 Kabaretomaniacy (46) – program rozrywkowy
21:50 Postaw na milion – telet.
23:45 Kabaret. Super Show Dwójki (9) – progr. rozr.
0:50 Koło fortuny – telet.

TVP SERIALE

- 8:35 Komisarz Alex 11 (143)
9:25 Złotopolscy (948)
10:00 Klan (857)
10:35 Ranczo 10 (126)
11:25 Ojciec Mateusz 16 (210)
12:25 Rodzinka.pl (22, 23)
13:35 Ojciec Mateusz 13 (164, 165)
15:30 Komisarz Alex 12 (144)
16:20 Na sygnale (452, 453)
17:30 Ranczo 10 (127, 128)
19:30 Ojciec Mateusz 13 (166) – serial kryminalny, Polska 2015
20:25 Komisarz Alex 19 (238)
21:25 Ranczo 10 (129, 130)
23:25 Ojciec Mateusz 13 (167)

TVP POLONIA

- 15:40 Mały pingwin Pik-Pok
16:00 Korona królów. Jagielonowie – taka historia
16:30 Barwy szczyścia (2902)
17:00 Teleexpress
17:20 Waleczne z gór (6)
17:55 W obiektywie Polonii: Wschód
18:15 Wilnoteka
18:35 Rodzinka.pl (30)
19:05 Gra słów. Krzyżówka
19:30 Program informacyjny
19:30 19:55 Gość
19:30 20:15 Pogoda
20:20 Sport
20:30 Archiwista 2 (6, 7)
22:15 Polacy w kosmosie
23:10 Panorama
23:40 Leśniczówka (645)

SUPER POLSAT DVB



21.00 NAJWIĘKSZE ŚLEDZTWA...

- 6:00 SuperLudzie (28)
6:30 Na ratunek 112 (111-114) – paradok., Polska
8:30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 (22) – reality show, Polska
10:00 Wydarzenia
10:30 Nasz nowy dom (96) – reality show, Polska 2017
11:30 Bogaty dom – biedny dom (76) – reality show, Polska 2022
12:30 Świat według Kiepskich (460, 461, 195)
14:15 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 (23) – reality show, Polska
15:50 Wydarzenia
16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny
16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny
16:50 Nasz nowy dom (248) – reality show, Polska 2021
17:50 Świat według Kiepskich (222, 39, 546, 547) – kom.
20:05 Więzienie kobiet (21, 2) – serial dokum., Polska 2022
21:00 Największe śledztwa CBŚP (5) – dok., Pol. 2024
22:05 Terminator: Ocalenie – thriller s.f., USA/Niemcy/W. Bryt./Wł. 2009, reż. McG
0:35 Anakonda – thriller, USA/Brazylia/Peru 1997

POLSAT 2

- 9:30 Sekrety rodziny (286, 287)
11:30 Dlaczego ja? (1226)
12:30 Nasz nowy dom (263)
13:30 Świat według Kiepskich (466-468)
15:00 Trudne sprawy (1112)
16:00 Dlaczego ja? (1227)
17:00 48h. Zaginięci 3 (216, 157)
19:00 Gliniarze (795) – paradok.
20:05 Wydarzenia
21:00 Gliniarze (796)
22:00 Dlaczego ja? (1227)
23:00 Świat według Kiepskich (414, 415)
0:00 48h. Zaginięci (91)
1:00 Zdrady (94)
2:00 Wydarzenia

POLSAT FILM

- 6:00 Skazany za... (50, 54, 58)
7:30 Na ratunek 112 (693, 694)
8:30 Przyjaciółki (181, 182)
10:30 Świat według Kiepskich (39, 40, 132, 133, 206, 5, 83) – kom.
14:15 Super Tata – kom., USA 1999
16:15 Poznaj moją tatę – kom., USA 2000
18:30 Mama na obcasach – komediodramat, USA 2004
21:00 Romantyczny czwartek: Błękitna laguna: Przebudzenie – film przyg., USA 2012
22:55 Uncharted – film przyg., USA/Hiszp. 2022
1:25 Ślad (57, 58, 105, 106)

AXN



19.10 CSI: KRYMINALNE...

- 6:00 Znaki 2 (1) – serial kryminalny, Polska 2020
7:00 Flash 8 (9) – serial s.f., USA 2021-2022
7:55 Rekrut 5 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2022-2023
9:50 Flash 8 (9) – serial s.f., USA 2021-2022
10:45 Rekrut 5 (19, 20) – serial kryminalny, USA 2022-2023
12:40 PREMIERA: Flash 8 (10) – serial s.f., USA 2021-2022
13:40 MacGyver 5 (15) – serial akcji, USA 2020-2021
14:30 FBI: Most Wanted (1) – serial krym., USA 2020
15:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
17:20 FBI: Most Wanted (2, 3) – serial krym., USA 2020
19:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (17, 18) – serial krym., USA/Kanada 2001
21:05 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2022-2023
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (17, 18) – serial krym., USA/Kanada 2001
0:55 FBI: Most Wanted (2, 3) – serial krym., USA 2020
2:50 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (13, 14) – krym., USA 2022-2023

FX

- 10:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (5, 6)
12:50 Kości 10 (9, 10) – serial krym., USA 2014
14:40 Mentalista 7 (10)
15:35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (7)
16:30 Dr House 8 (8, 9)
18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (23, 24) – krym., USA
20:10 Zabójcze umysły 11 (21)
21:05 Agenci NCIS: Hawaje (5)
22:00 Will Trent (13)
22:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (6)
23:50 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (24)

FX COMEDY

- 7:25 Simpsonowie 30
8:20 Simpsonowie 31
9:15 Brzydula Betty (18)
10:05 Jim wie lepiej 3 (13-16)
12:00 Sposób użycia 6 (11-15)
14:30 Sposób użycia 7 (1)
15:00 Jim wie lepiej 3 (17-20)
15:00 Premiera: Brzydula Betty (19)
18:00 Diabli nadali 8 (17, 18)
19:00 Jak poznałem waszą matkę 5 (15, 16)
20:00 Współczesna rodzina 10 (13, 14)
21:00 Family Guy: Głowa rodziny 18
22:00 American Pie: Wesele – kom., USA/Niem. 2003
0:15 Diabli nadali 8 (17, 18)

COMEDY CENTRAL



19.30 PRZYJACIELE 6

- 6:00 Ameryka według Ala 2 (9, 10) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:00 Bob kocha Abisholę 3 (19, 20) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:50 Młody Sheldon 6 (10, 11) – kom., USA 2022-2023
8:35 Dwóch i pół 5 (13-16) – serial komediowy, USA 2007-2008
10:30 Teoria wielkiego podrywu 12 (13-18) – kom., USA 2018-2019
13:05 Przyjaciółki 5 (22-24) – kom., USA 1998-1999
14:35 Przyjaciółki 6 (1-3) – kom., USA 1999-2000
16:05 Młody Sheldon 6 (12, 13) – serial kom., USA 2022-2023
17:00 Teoria wielkiego podrywu 12 (19-24) – kom., USA 2018-2019
19:30 Przyjaciółki 6 (4-9) – kom., USA 1999-2000
22:30 Dwóch i pół 5 (17-19) – serial komediowy, USA 2007-2008
23:45 Dwóch i pół 6 (1) – serial komediowy, USA 2008-2009
0:10 Miasteczko South Park 8 – serial animowany dla dorosłych, USA 2004
0:40 Miasteczko South Park 13 – serial animowany dla dorosłych, USA 2009

POLSAT CC EXTRA

- 8:00 Po sąsiedzku 2 (8, 9)
9:00 Świat według Kiepskich (15-17)
10:30 Co ludzie powiedzą? 4 (5, 6)
11:50 Allo, allo! 2 (6)
12:25 Allo, allo! 3 (1) – kom., Wielka Brytania 1986
13:05 Dwóch i pół 5 (13-16)
15:00 Tatuszowie (18)
16:00 I kto tu rządzi? (5, 6)
17:00 Co ludzie powiedzą? 4 (7)
17:35 Co ludzie powiedzą? 5 (1)
18:15 Allo, allo! 3 (2, 3)
19:35 Tatuszowie (19)
20:30 Świat według Kiepskich (18-20)
22:00 Po sąsiedzku 2 (10, 11)
23:00 Comedy Club 2 (1, 2)

NOWA TV DVB

- 6:00 Wehikuł czasu (207-209)
6:15 TV okazje
6:50 Wehikuł czasu (207, 208)
7:05 Rolnicy. Podlasie (26)
8:00 Gliniarze (55, 56)
10:00 48h. Zaginięci (89-91) – krym.
13:00 Daleko od noszy (60-64)
15:30 Świat według Kiepskich (26-30)
18:00 Polacy za granicą (61)
19:00 48h. Zaginięci 3 (208, 209) – krym., Polska 2023
21:00 Zdrady (28)
22:00 Gliniarze (196)
23:00 Ślad (29, 30)
1:00 łowcy cieni. Pod presją (25)
2:00 Redakcja (4)
3:00 TV okazje

KINO POLSKA



20.00 ZAKŁĘTE REWIRY

- 6:00 Miasta rytm (6, 7) – serial dokumentalny, Polska 2019
8:05 Kabaretowy rejs (146, 122) – program rozr.
10:05 Gdzie jest trzeci król – kryminał, Polska 1966, wyk. Andrzej Łapicki
11:55 Droga na zachód – dramat sens., Polska 1961, wyk. Kazimierz Opaliński
13:45 Matężstwo – komedia muzyczna, Polska 1966, wyk. Elżbieta Czyżewska
15:45 C.K. Dezerterzy (1/2) – komedia, Polska/Węgry 1985, wyk. Marek Kondrat, Wiktor Zborowski
17:40 Szyfrowe prace (3, 4) – serial obycz., Polska 1998
20:00 Zakłęte rewiry – dramat obycz., Polska/Czechosłowacja 1975, wyk. Roman Wilhelm
22:05 7 minut – film sensacyjny
0:05 Lokal zamknięty – komedia, Polska 2021, wyk. Paweł Kościł, Eryk Kul
1:50 Żegnaj, Ameryko! – film obycz., Niemcy/Polska 1994, wyk. Aleksander Bardini
3:45 Głód serca – film obyczajowy, Polska 1986

KINO TV

- 12:10 Panna Marple: Noc w bibliotece – kryminał, USA 2004
14:10 Meteor kontra Ziemia – film s.f., USA 2014
16:05 Kopalin króla Salomona (2-ost.) – film przygodowy, USA/Niemcy 2000
18:00 Panna Marple: Zwierciadła pękły w odlamki
19:00 Stos – kryminał, Wielka Brytania 2011
20:00 Kickboxer – film sensacyjny
22:05 Ostatni egzorcyzm: Część 2 – horror, USA 2017
0:00 Kosmar minionego lata – horror, USA 1997

PARAMOUNT NETWORK

- 6:00 Policijna grupa pościgowa (10, 11, 9)
9:00 Megamoc – film anim., USA 2010
11:00 Niania w Nowym Jorku – komedia romantyczna, USA 2007
13:15 Kosmiczna załoga – komedia s.f., USA 1999
15:25 Szkoła rock – komedia muzyczna, USA/Niem. 2003
17:50 Stary, Kocham Cię – komedia, USA 2009
20:00 Forrest Gump – komediodramat, USA 1994
23:05 Cloverfield Lane 10 – thriller, USA 2016
1:15 Stan zagrożenia – sens., USA 1991



CBS EUROPA

13:05 Kobieta na skraju...
 ★ ★ Hollarsowie
 – komediodramat, USA 2016

14:50 Hugo i jego wynalazek – film familijny, Francja/Wielka Brytania/USA 2011

17:20 Kraina Jane Austen – komedia romantyczna, Wielka Brytania/USA 2013

19:15 Człowiek z bieżuna – komediodramat, USA 2014

Kobieta na skraju dojrzałości – komediodramat, USA 2011

22:50 Absolwent – film obyczajowy, USA 1967

23:55 W chmurach – komediodramat, USA 2009

CBS REALITY

14:00 Hardcorowy lombard 3 (6-9)

16:00 Uchwycone kamerą: o krok od tragedii 7 (18, 19)

17:00 Przeżyli katastrofę (11)

18:00 Na straży kanadyjskich granic 3 (12-15) – serial dok., Kan.

20:00 Maniakalni zbieracze 4 – serial dok.

21:00 Tatuaz do poprawki 2 (3, 4)

23:00 Telefon alarmowy – szokujące zgłoszenia (6)

EPIC DRAMA

6:40 Detektyw Murdoch 12 (6-8)

8:40 Agenci NCIS 14 (23, 24-ost., 1, 2)

12:15 Detektyw Murdoch 15 (15-18) – serial kryminalny

16:00 Agenci NCIS 14 (1, 2)

17:50 Detektyw Murdoch 12 (6, 7)

19:40 Agenci NCIS 14 (3, 4) – serial sens., USA

21:30 Świat w ogniu: Początki (6)

22:50 Wiedeńska krew 3 (3)

0:45 Detektyw Murdoch 15 (9, 10)

2:15 Świat w ogniu: Początki (6)

FILMBOX PREMIUM HD

15:05 Ojciec – dram. obycz., Fr./USA/W. Bryt. 2020

16:40 Guido Superbohater – kom., Kan. 2010

18:05 W harmonii – dram. obycz., Fr. 2015

19:30 Siostra pana młodego – komedia romantyczna, USA 2020

21:00 Ekspedientki – komediodramat, Australia 2018

22:50 Colette – film biograf., USA/W. Bryt./Fr./Węgry/Hol. 2018

0:40 Uciekinier – dram. obycz., USA 2012



HBO

16:55 Dzieciak rządzi
 ★ ★ – film animowany, USA 2017

18:35 PREMIERA:
 ★ ★ W aromacie kawy – kom. romantyczna, USA 2023

20:10 PREMIERA:
 ★ ★ Na słodko – kom. romantyczna, USA 2023

21:40 PREMIERA:
 ★ ★ Sztuka kłamstwa: R. Kelly – film dok.

22:30 PREMIERA:
 ★ ★ Malowanie z Johnem 2 (3) – serial dok., USA 2022

22:55 Song to song
 ★ ★ – dramat obyczajowy, USA 2017

1:00 Maggie – horror, USA/Szwajcaria 2015

HBO 2

13:10 Święteczne Harmonie – kom. romant., USA 2022

15:00 Pięciolecie zaręczyny – kom. romant., USA 2012

17:05 Czysta 2 (5)

18:00 Życie do góry nogami – kom., USA 2023

19:30 Senna – film dok., W. Bryt./Francja/USA 2010

21:15 Wielkie kłamstwa (1)

22:10 Wilk (6)

23:15 Sala strachu – thriller, USA 2015

HBO 3

9:20 Wolne – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2021

11:05 Przyjaciele 6 (4-6)

12:15 Spirala kłamstw – dram. krym., Francja 2022

14:00 Jedyna miłość razy dwa – film obycz., USA '23

15:40 65 – film s.f., USA/Kan. 2023

17:15 Venom – film s.f., Chiny/USA 2018

19:10 Rodzina Soprano 4 (6, 7) – sens.

21:00 Euforia 2 (6) – obycz.

22:00 Barry (3, 4)

23:00 Detektyw: Kraina nocy (4)

CINEMAX

12:50 Jentl – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Czechosłowacja 1983

15:05 Nayola – dram. fantasy, Portugalia/Hol./Belgia/Fr. 2022

16:30 Mój syn – dram. obycz., Niem. 2021

18:05 Noc 12 października – dram. krym., Fr./Belgia 2022

20:00 Joker – dram. krym., USA/Kan. 2019

22:00 Tajemnice Los Angeles – kryminal., USA 1997

0:20 The Grudge: Kłątwa – horror, USA/Kan. 2020



CANAL+ PREMIUM

14:35 Polska z góry 7

15:00 Badman
 ★ ★ – komedia, Belgia/Francja 2021

16:30 O psie, który jeździł koleją – film familijny, Polska 2023

18:10 Trzej muszkieterowie: D'Artagnan – film przygodowy, Francja 2023

20:10 Nie zostawiaj mnie (5) – krym.

21:00 PREMIERA:
 ★ ★ Droga do odkupienia – thriller, Niemcy/USA 2022

22:55 Wyrwa
 ★ ★ – thriller, Polska 2023

0:35 Król Algierii
 ★ ★ – komediodramat, Francja/Algieria

CANAL+ FILM

14:45 Święteczna komedia romantyczna – kom. romant., USA 2023

16:15 Sen o okapi – komediodram., Niem. 2022

18:05 Orzeł. Ostatni patrol – dram. woj., Polska 2022

20:00 Lamborghini: Człowiek, który stworzył legendę – film biograf., USA/Wł. 2022

21:35 Zbieg – film sens., USA 2022

23:05 24 godziny – dram. obycz., Hiszp. 2022

ALE KIND+

14:20 Na pewno, być może – komediodramat, W. Bryt./USA/Francja 2008

16:20 Raisa – dok. 16:50 Meryl Streep. Tajemnice i metaforzy – dok. 18:00 Palce lizać – kom., Belgia/Fr. 2021

20:10 C'mon C'mon – dram. obyczajowy, USA 2021

22:25 Lamb – dramat fantasy, Islandia/Polska/Szwecja 2021

0:20 Erna na wojnie – dramat wojenny, Estonia/Dania/Belgia 2020

TYN FABUŁA

11:55 Królestwo kobiet (8)

12:55 Przepis na życie (3, 4)

14:55 Dziewiny z Hollywood

15:10 Magda M. (9, 10)

17:10 Kino w drodze (4)

17:40 Kino Buzz (13)

17:55 Wielka Gilly – komediodramat, USA 2016

20:00 Na własną rękę – film sensacyjny, USA 2002

22:20 Szczygieł – dramat obyczajowy, USA 2019

1:20 Seks w wielkim mieście – komedia romant., USA 2008



ZOOM TV DVB 1

20:00 KABARETOWE

7:40 Poranny rogal (63)

8:10 Gadżet show (8)

8:45 Złoty interes 2 (7)

9:45 Nazizm: morderstwa i tajemnice (6)

10:50 Jak do tego doszło (1)

11:55 Sekrety Biblii

14:00 M.A.S.H. (17, 18)

15:10 Świat według Bundych (16-20)

18:00 Trzecia planeta od Słońca (19, 20)

19:00 I love kabaret (5)

20:00 Kabaretowe przeboje (4)

21:00 Hity polskiego kabaretu 5 (40)

22:00 Alarm na lotnisku: Peru i Brazylia (2)

23:00 Magia nagości 2 (2)

WARNER TV

12:00 Alf 4 (7-9) – kom., USA

13:50 Diukowie Hazzardu 4 (21)

14:50 Kochane kłopoty (21, 22)

16:40 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (4, 5)

18:30 Alf 4 (6, 8, 9) – kom.

20:00 Zrozpaczeni jeźdźcy – western, USA 2021

21:55 San Andreas – dram. katastrof., USA 2015

23:30 Sok z żuka – horror kom., USA 1988

1:45 Wataha (1, 2)

13 ULICA

6:00 Chicago P.D. 8 (11, 12)

8:00 Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (19, 20, 23, 24)

12:00 Prawie raj (9, 10)

14:00 Chicago P.D. 8 (13, 14)

16:00 Agenci NCIS: Nowy Orlean 5 (1-4) – serial krym.

20:00 Prawie raj 2 (1, 2) – serial krym.

22:00 Kobra – oddział specjalny (5)

23:00 Chicago P.D. 10 (20)

0:00 Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (17, 18)

2:00 Mordercze rodzeństwo 3 (8-11)

CANAL+ DOMO HD

16:30 Daleko od miasta 11 (2)

17:00 Kupiliśmy sobie zamek 8 (18)

18:00 Premiera: Ucieczka na wieś 22 (29)

18:50 Wielkie projekty 19 (4)

19:40 Daleko od miasta 8 (11) – dok., Polska 2020

20:10 Cudotwórcy – dom na lata 2 (11)

21:00 Patent na zieleń (4)

21:35 Gardeners' World 12 (10)

22:45 Pokochaj swój ogród 12 (3)

23:45 Kuchnia i łazienka twoich marzeń 3 (5)



TVP KOBIETA DVB 12

10:00 Winnice miłości (129) – obycz., Cypr '13

11:00 Wspaniałe stulecie (60)

12:00 Pytanie na śniadanie – mag.

14:55 Koło fortuny (1408)

15:30 Ojciec Mateusz 25 (323, 324) – krym.

17:30 Kurorty miliarderów (3)

18:30 Winnice miłości (130) – obycz., Cypr '13

19:30 Dzikie pszczoły (47)

20:30 Sześć siostr (323)

21:30 Wspaniałe stulecie (60)

22:30 Za ile mnie pokochasz? – komediodramat, Włochy/Francja 2005

0:15 Zmysłowe randki

POLSAT CAFE

13:30 Shopping Queens. Królów Zakupów (80)

14:30 Kolaż w ciemno (29)

15:30 Shopping Queens. Królów Zakupów (99)

16:30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (55)

18:00 Nasz nowy dom (169, 170)

20:00 Zdrady (132)

21:00 10 lat młodsza w 10 dni (6)

22:00 Gry małżeńskie (5)

23:00 Zdrady (53)

ROMANCE TV

16:20 Jeśli to miłość – melodram., Niem. 2016

18:05 Wydział zabójstw Stambuł: Podejrzana – cała wieś – kryminal., Niemcy 2016

20:00 Inga Lindström: Motyle w brzuchu – film obycz., Niem. 2022

21:55 Fritze – Niebo musi poczekać (10)

22:50 Następnym jazd „Sześćście”: Pieśń dla wolności – kom., Niem. '22

0:45 Inga Lindström: Motyle w brzuchu – film obycz., Niemcy 2022

CANAL+ ARGENTINA

16:50 Premiera: Comfort Food (9, 10)

17:50 Francuskie wędrówki 8 (5)

18:55 David Rocco w zaciśnię domowej kuchni (23)

19:20 M jak mięso 6 (6)

19:50 U sąsiadów w kuchni 12 (10, 11)

21:00 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 6 (3) – dok. 21:55 M jak mięso 5 (2)

22:25 Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (5)

23:00 Nigel Slater na Bliższym Wschodzie (3)



TVN STYLE

7:30 Ach, ten ślub! (7)

8:25 Apetyt na miłość

9:25 Związki z modą

10:25 Ugotowani (1/12)

11:25 Kuchenne rewolucje (8)

12:30 Ugotowani (8)

13:30 Jestem z Polski

15:35 Totalne remonty Szelągowskiej (7)

16:35 Jestem z Polski

17:35 Kuchenne rewolucje (4)

18:40 Co słychać? (215)

19:00 Ugotowani (2)

20:00 Totalne remonty Szelągowskiej 6 (9)

21:00 Pojedynek na podróże (7)

22:00 Razem od Nowa

23:00 Kobiety punkt widzenia (2)

TLC

15:00 Wiza na miłość: Darcey i Stacey 3

16:00 Historie wielkiej wagi 18:00 Skórze na ratunek (7)

19:00 Łowcy promocji – serial dok., USA

20:00 Sześć razy córka 6

21:00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4 (3)

22:00 Dom Hammerów – mroczne tajemnice – Grzechy ojca – film dok., USA 2022

23:30 Dr Pryszczyla – kulisy 5

10TV

15:50 Nowa Mają w ogrodzie 5 (33)

16:20 Polowanie na ogród 7 (6)

16:55 Wymarzone ogrody (4)

17:30 Wymarzone ogrody 4 (10)

18:05 Rośliny dla zielonych (3, 4)

19:10 Zarobić na mieszkaniu (3, 2)

20:15 Dorota was urządził! (11) – pr. rozr., Pol. 2017

21:00 Domowe rewolucje (2)

22:00 Zgłos remont 7 (10)

23:00 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 (5, 6)

FOOD NETWORK

11:55 Apetyt na miłość (4)

13:00 Półwysep słodczy (12)

14:25 Co nas truje (9)

15:05 Turniej mistrzów kuchni 15

17:10 Sztuka mięsa (4, 4)

18:20 Sexy kuchnia Magdy Gessler (7, 8)

19:30 Apetyt na miłość (10)

20:35 Co nas truje (10)

21:20 Kulinarna bitwa pokoleń (2)

22:20 Gdzie zjeść we Włoszech (7)

23:25 Przepisy prosto z serca (2)

0:05 Makłowicz w drodze (4, 5)



9:00 Złomowisko PL (9)
10:00 Gorączka złota
11:00 Grenlandia – wyspa skarbów
12:00 Fani czterech kółek
13:00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 4
15:00 Złomowisko PL (13)
16:00 Łowcy opali 6 (6)
17:00 Celnicy na straży Europy (12, 13)
18:00 Polscy truckersi (6)
19:00 Złomowisko PL (1, 2) – serial dok.
21:00 **PREMIERA:** Gorączka złota 14 (15)
23:00 Gorączka złota: Australia 4 (9)
0:00 Fani czterech kółek
1:00 Hot rod wg Kindiga

DISCOVERY SCIENCE

6:00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki **8:00** Jak działa wszechświat? **11:00** Inżynieria ekstremalna
13:00 Zoom na architekturę **15:00** NASA – archiwum tajemnic **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki
21:00 Jak to jest zrobione? **23:00** Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki **1:00** NASA – archiwum tajemnic

TRAVEL CHANNEL

14:20 Kupić sobie plażę
15:20 Jurta – zamieszkać w namiocie **16:20** Niezwykłe hotele **17:20** Kulinarna misja w Malesji **17:50** Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki **18:20** Gra rozpoczęła! **19:20** Budowa na końcu świata
20:20 Na krańcu Alaski **21:25** Dorwać komandos **22:30** Kossakowski. Inicjacja 2 **23:30** Pomocy! W moim domu straszyc 4

REAL DOCUMENTARY

11:55 Sekrety motyli **12:50** Kaszaloty. Olbrzymi z morskich głębin
13:45 Emoj nation **14:40** Wojna czekoladowa **15:40** Za drzwiami galerii Uffizi **17:20** Trzy minuty zawieszone w czasie **18:30** Elżbieta i Małgorzata: miłość i lojalność
20:00 Kurt Vonnegut: pisarz, który wypadł z czasu **22:10** Miłość i seks w Skandynawii **23:10** Zelenski



11:00 Ciekawszona historii (1) – dok.
12:00 II wojna światowa w Arktyce (4, 5)
14:00 Złapać przemytnika (3)
15:00 Psy na służbie (5, 6)
16:00 II wojna światowa: Walka o Europę (3)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy – best of
18:00 Porzucone konstrukcje (10)
19:00 Klimat na zmiany (1) – serial dok.
20:00 Katastrofa w przestworzach (6)
21:00 Ekstremalne katastrofy (4)
22:00 Transport wagi ciężkiej (1) – dok.
23:00 Wyprawa na dno

NAT GEO WILD

14:00 Europa z powietrza
15:00 Dzikie miejsca Europy **16:00** Dziką przyrodą strefy równikowej **17:00** Dzikie Chile **18:00** Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki **19:00** Królestwo drapieżników: Rebelia
20:00 Wrogi świat **21:00** Niezwykły dr Pol **2:00** Cesar Millan: lepszy człowiek, lepszy pies

OTK

9:10 Militaria na warsztat
11:10 Król ciężarówek
13:10 Gorączka złomu **14:10** A2 – autostrada na Zachód **15:10** Fani czterech kółek **17:10** Absurdy drogowe **18:10** Lotnisko **19:10** Auto-naprawa
20:10 poTURBOWani **21:10** Garaż marzeń **21:55** Fani czterech kółek – skróty **22:10** Militaria na warsztat **23:10** Przystanek Bieszczady 2

PLANETA

13:35 Na tropie złodziei sztuki
14:50 Mafie i banki. Pieniądz nie śmierdzi **16:00** Zbudujmy to jeszcze raz! 2 **17:00** Wzdłuż granic Kanady **3 18:00** Świat z góry **11 19:05** Kiki Bosch. Freediving ekstremalny
20:20 Tajemnice słynnych rękopisów **21:00** Polowanie na Trockiego **22:00** Upadek Związku Radzieckiego **23:00** Kuratorium – czeskie Hitlerjugend



15:25 Przeczytaj mi tę historię
15:35 Encyklopedia II wojny światowej
16:05 Magik – film dok.
17:00 Pan major „Lupaszka” – dok.
17:30 Zamach na Kutschere – dok.
17:55 Przypadek Polski. Polityka i idee (7)
18:20 Archiwum zimnej wojny
19:00 Czas honoru 5 (63)
19:55 Tu jest Polska, czyli zwrot w kontynuacji **21:00** Popioły (1/2) ★★ – dram. hist., Pol. 1965
22:50 Sensacje XX wieku
23:45 Goliat – zapomniany bohater

HISTORY

12:10 Wojny magazynowe – Teksas 3
13:05 Wojny magazynowe 14
14:30 Bitwy magazynowe 2
16:15 Wykute w ogniu 3
17:10 Ludzie gór **8 19:05** Gwiazdy lombardu 24
20:00 Starożytni kosmici 15
21:00 II wojna światowa w kolorze **22:00** Triumf i upadek nazistów **23:00** Starożytni: władza i pieniądze

POLSAT HISTORIA

14:55 Skarby przeszłości i ich tajemnice **4 15:55** Najdziwniejsze przedmioty **16:55** Sekrety dawnych budowniczych **17:55** Wojenne fabryki **18:55** II wojna światowa z drona **19:55** Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
21:00 Kłątwa umarłaka: W poszukiwaniu zaginionego złota **21:55** Przekłete skarby **23:00** Tajemnice morderstw sprzed wieków

CI POLSAT

14:10 48 godzin **25 15:05** Dla mnie już nie żyjesz **16:00** Kryminal: Gliny **17:00** Zbrodnia na prowincji **2 18:00** Szokujące morderstwa: Kalifornia **2 19:00** Zbrodnia po angielsku
20:00 Mordercze związki **21:00** Najgroźniejsi seryjni mordercy **22:00** Seryjni mordercy: Zabójca z Times Square **23:55** Motyw mordercy **0:50** Więzy zbrodni **1:45** Kryminal: Gliny



8:00 Poszukiwacze historii (9, 10)
9:00 Starożytni kosmici
10:00 Galileo (4, 5)
12:00 Porzucone konstrukcje (6)
13:00 Wojny magazynowe
15:00 Gwiazdy lombardu (26)
16:00 Starożytni kosmici (11, 12)
18:00 Rolnicy. Podlasie (4, 5)
20:00 Galileo (6, 7)
22:00 Poszukiwacze historii (7, 8)
23:00 Handlarze historia (7)
0:00 Misja skarb (8)
1:00 Rolnicy. Podlasie (30, 31)

53C BRIT

13:55 Inżynierowie Hitlera: budowa III Rzeszy **15:10** W warsztacie **16:10** Top Gear: Igrzyska Zimowe **17:20** Top Gear **14 18:30** Narodziny miliardera **19:35** Top Gear 8
20:50 Top Gear: Największe wyzwania **22:00** Inżynierowie Hitlera: budowa III Rzeszy **23:15** Obóz Bergen-Belsen: historia nieznana

OPC FANTASY

11:35 Cała prawda o nadzwyczajnym **12:45** Dynastia 2
13:50 W okowach mrozu **6 15:50** Życie na pustkowiu **7 16:50** Brytyjskie fabryki: Boże Narodzenie 2021 **18:00** Malownicze trasy kolejowe **5 18:55** Planeta doskonała **19:55** Jimmy ratuje pszczoły
20:55 Życie na pustkowiu: powrót **21:55** W okowach mrozu **8 23:00** Cała prawda o naszych zębach

ID

8:00 Morderca wybrał mnie **10:00** W imię sprawiedliwości **12:00** Wyrok do podważenia
14:00 W kręgu podejrzeń **16:00** Morderstwo na bagnach **18:00** Śmierć w wielkim mieście
20:00 Prawdziwy horror **21:00** Morderstwo na prowincji **6 22:00** Ślub ze zbrodnią **23:00** Mój sąsiad morderca **9 0:00** Morderstwo na prowincji **6**



19:50 DEBATA DNIA
7:40 Graffiti
8:00 Nowy dzień
10:00 W rytmie dnia
12:50 Wydarzenia **12:50**
13:30 W rytmie dnia
15:50 Wydarzenia **15:50**
16:10 Więcej „Wydarzeń”
16:30 Punkt widzenia
18:50 Wydarzenia **18:50**
19:20 Gość „Wydarzeń”
19:50 Debaty dnia
21:00 Raport dnia
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:30 Obraz dnia
0:15 Punkt widzenia
2:15 Wydarzenia wieczorne
2:50 Gość „Wydarzeń”
3:20 Poszukiwacze historii

TVP INFO DVB

17:00 Teleexpress **17:15** Teleexpress Extra **17:30** Rozmowa TVP Info **18:30** Serwis Info **19:00** Telekurier
19:30 Program informacyjny **19:30** **19:58** Gość **19:30**
20:20 Info wieczór **20:30** Gość wieczoru **20:45** Info wieczór **21:30** Gość wieczoru **21:45** Info wieczór **22:30** Panorama **23:00** Oko na świat

POLSAT NEWS 2

15:20 Z klimatem i z pasją **15:50** Gość „Wydarzeń”
16:15 „Jesteśmy dla dzieci” **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń” **18:10** „Jesteśmy dla dzieci” **18:45** Debaty dnia **19:45** Interwencja – taka jest Polska
20:30 Interwencja **20:50** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń” **23:35** Debaty dnia

WYDARZENIA 24 DVB

9:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia **12:50**
13:30 Wydarzenia **15:50** Wydarzenia **15:50** **16:10** Więcej „Wydarzeń” **16:20** Gość „Wydarzeń” **24 16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia **18:50** **19:25** Gość „Wydarzeń” – progr. publicystyczny
20:00 Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Wydarzenia wieczorne **1:40** Interwencja



20:00 KROPKA NAD I
11:55 Biznes
12:00 Serwis informacyjny
12:20 Raport smogowy
12:30 Serwis informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:15 Serwis informacyjny
19:35 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i
20:30 Czarno na białym
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
23:40 Biznes

TVN 24 BIS

17:15 Biała Jazda **17:20** Raport smogowy **17:30** Dzień na świecie **17:50** Biała Jazda **18:00** Dzień na świecie **18:15** Biała Jazda **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakty o świecie **19:30** Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i **20:20** Fakty o świecie **21:00** Rozmowa dnia **21:50** 24 godzin **23:00** Czarno na białym **23:40** Polska i świat

TVP 1 DVB

15:00 Koronka do Miłosierdzia Bożego **15:20** Białe bieli **15:50** Przepis na dzień **16:00** Na sygnale **16:30** Program lokalny **16:45** Dziennik regionów **17:00** Program lokalny
20:00 Dziennik regionów **20:35** Przysięga **21:25** Program lokalny **22:00** Studio LOTTO **22:10** Dziennik regionów **22:45** Telekurier **23:20** Prokurator

TV TRWAM DVB

17:15 Muzyczne chwile **17:30** Odpowiedzialni za... **18:05** Informacja dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:30** Przyjaciele i bohaterowie
20:00 Informacja dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnógórski **21:20** Informacja dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Kapłan i mistrz – świat według ks. Bronisława Sroki

EUROSPORT 1



20:00 Kolarstwo
12:00 Skoki narciarskie – Zawody PS w Willingen
13:00 Skoki narciarskie – PS w Willingen
14:00 Snooker – Turniej German Masters
15:30 Kolarstwo – UAE Tour – 1. etap
16:30 Narciarstwo alpejskie – Zawody PS w Chamonix
18:00 Narciarstwo alpejskie – Zawody PS w Ga-Pa
19:30 Snooker – Turniej German Masters
Kolarstwo – UAE Tour – 1. etap
22:00 Igrzyska olimpijskie
22:15 Chasing Glory
23:15 Igrzyska olimpijskie

EUROSPORT 2

13:30 Kolarstwo przełajowe – MS – Tabor 2024 **15:30** Skoki narciarskie – PS w Willingen **17:00** Kolarstwo – UAE Tour **18:00** Snowboard – PS w Gudauri
20:15 Narciarstwo alpejskie – PS w Chamonix **21:30** Discovery golf **22:00** Golf – WM Phoenix Open **2:00** Skoki narciarskie – Zawody Pucharu Świata w Willingen

ELEVEN SPORTS 1

6:00 Magazyn sportowy **8:00** Magazyn sportowy **10:00** Piłka nożna – Liga francuska **12:00** Piłka nożna – Liga włoska
14:00 Piłka nożna – Liga francuska **16:00** Magazyn sportowy **17:00** Magazyn sportowy **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska
20:00 Piłka nożna – Liga włoska **22:00** Magazyn sportowy **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska

TVN TURBO

13:30 Duda kontra Szafranski **14:15** Zakup kontrolowany **15:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Jeżdżąc, obserwować **19:00** Mobilni mechanicy **19:45** Naprawy nie do naprawy
20:30 Zawodowy handlarze **21:15** Duda kontra Szafranski **22:00** Raport Turbo **22:20** Najlepsze premiery motoryzacyjne **22:50** Automania **23:50** Duda kontra Szafranski – pr. rozrywkowy

TVP SPORT DVB



20:55 Piłka nożna
11:35 Megafights – walki stulecia (36)
12:35 Lekkoatletyka – World Athletics Indoor Tour Silver – Düsseldorf 2024
14:35 Biathlon – MS – Nowe Miasto na Morawach 2024
16:05 Hokej – Turniej prekwifikacyjny do IO w Mediolanie i Cortina d'Ampezzo: Polska – Estonia
19:10 Ring TVP Sport
20:15 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – studio
20:55 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – mecz półfinałowy
23:00 Sportowy wieczór
0:15 Boks – Gala w Turynie

POLSAT SPORT NEWS

8:30 Piłka ręczna kobiet – ORLEN Superliga Kobiet **11:00** tyżniarstwo figurowe – Mi-strzostwa czterech konty-nentów – Szanghaj 2024
13:00 Piłka nożna z archiwum **15:00** Boks **18:00** Piłka nożna z archiwum
20:00 Koszykówka kobiet – Euroliga **22:30** Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga

POLSAT SPORT EXTRA

15:00 Piłka ręczna kobiet – ORLEN Superliga Kobiet: Start Elbląg – MKS URBIS Gniezno **17:50** Piłka ręczna mężczyzn – ORLEN Superliga – mecz: Energia Wybrzeże Gdańsk – ORLEN Wisła Płock
20:00 Piłka nożna – Liga holenderska: AFC Ajax Amsterdam – PSV **22:30** Piłka ręczna mężczyzn – ORLEN Superliga: Corotop Gwardia Opole – Arged Rebud KPR Ostrowia Ostrów Wlkp.

POLSAT PLAY

7:30 Chłopaki do wzięcia **9:00** Wzięcie **10:00** Poszukiwacz historii **11:30** Skarby III Rzeszy **12:30** Wojny magazynowe – reality show
14:00 Hardkorowy lombard **15:30** Gwiazdy lombardu **17:00** Polacy za granicą **19:00** Poszukiwacz historii **20:00** Drwale i inne opowieści Bieszczad **21:30** Zwierząt **21:30** Górale **22:30** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi **23:30** Wzięcie

POLSAT SPORT



20:30 Siatkówka
6:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
8:30 Boks – Polsat Boxing Promotions 5 we Wrocławiu: Nikodem Jeżewski – Artur Mann
11:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
13:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
15:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
17:30 Siatkówka mężczyzn – LM
20:30 Siatkówka mężczyzn – TAURON 1. liga – mecz: BKS Visła Proline Bydgoszcz – KKS Mickiewicz Klubzork
23:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga

CANAL+ SPORT

8:30 LaLiga World – magazyn **9:00** Magazyn skrótów La-Liga **10:00** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi
18:00 Basket+ **18:20** Basket Office – magazyn
20:00 Piłka nożna – Liga angielska – mecz: Brentford FC – Manchester City FC **22:15** Basket+ **22:30** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **2:30** Basket Office

CANAL+ SPORT 2

10:10 Super Piątek **11:45** Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt
14:00 Piłka nożna – Liga francuska: Stade Brestois 29 – OGC Nice **16:15** LaLiga World **16:45** Ojciec i syn (3)
17:45 Basket+ **18:00** NBA Action **18:30** Kroniki LaLiga **19:00** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi – mecz 2. rundy gry pojedynczej **22:40** Super Piątek **0:15** Liga+ Extra

CANAL+ SPORT 5

12:30 Ojciec i syn (3)
13:30 1 na 1 Extra **14:00** Magazyn skrótów LaLiga **15:00** LaLiga World **15:30** Żużel – PGE Ekstraliga: Sparta Wrocław – Stal Gorzów **18:00** Żużel – PGE Ekstraliga – mecz: Platinum Motor Lublin – Fogo Unia Leszno
20:50 Wysoki Pressing **22:30** Boxing World Weekly – Wokół ringu **23:00** Basket+ **23:20** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Pogoń – Warta

POLO TV DVB



20:00 JAKOŚĆ
9:00 Folkowe Love
10:00 Czym chatą bogata
10:30 Druga strona gwiazdy – Extra
11:00 Tylko dance
12:00 Najlepsze z najlepszych!
13:30 Szalone lata 90.
14:00 Łączy nas muzyka
15:00 Folkowe Love
16:00 Tylko dance
17:00 Najlepsze z najlepszych!
19:00 Top 10 – lista przebojów
20:00 Najlepsze z najlepszych!
21:00 Disco Polo Life
22:00 Najlepsze z najlepszych!
23:00 Chłopaki do wzięcia
0:00 Zdrady

ESKA TV DVB

12:00 Eska TV info **12:15** Co się słucha? – pr. muzyczny
13:00 Eska TV info **13:15** Przesłuchanie **14:00** Eska TV info **14:15** Jazdy Gwiazdy
15:00 Eska TV info **15:15** Podwójna Gorąca **20:18:00** Miejska lista **19:00** Polacy za granicą – serial dokum.
21:00 Przyjaciele **10 22:00** Teoria wielkiego podrywu **8 23:00** Przyjaciele 10

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Ulubiona **20 11:00** Pożyczone nuty **12:00** Najwięcej muzyki – program muzyczny
13:00 Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadu **18:00** Hot & Fresh
20:00 Hity na czacie **21:00** Hot Pop – program muzyczny
22:00 Najwięcej muzyki
0:00 Karaoke w 4FUN.TV
3:00 Najwięcej muzyki nocą
5:00 Karaoke w 4FUN.TV

MTV POLSKA

6:00 MTV Breakfast Club
12:50 Catfish: The TV Show
16:25 Niemożliwe! **18 17:20** Dallas Cowboys: jak zostać cheerleaderką? **19:05** Catfish: The TV Show
20:00 Pomocy! Jestem w sekretnym związku **21:00** Niemożliwe! **33 21:30** Niemożliwe! **30 22:00** Ink Master **13 22:55** Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy **17 23:50** The Challenge: Nowy Mistrz

TVP ABC DVB



13:00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
13:20 Krecik i panda
13:50 Kid Lucky
14:10 Tobot – Galaktyczni detektywi
14:40 Sissi – młoda cesarzowa
14:55 Lassie i przyjaciele
15:30 Al-chemik
15:50 Skylanders Academy
16:20 Topo Gigio
16:35 Super Wings: Strażnicy Świata
17:00 Tangramiaki
17:10 Stacyjkowo
17:30 Mia i ja 3
18:00 Idefiks i Nieugięci
18:30 Biały delfin Zoom
19:00 Myszkietowie
19:10 Dino Ranczo

MC ELBORN

14:40 Harmidom w realu **15:00** Smerfy **2 15:30** SpongeBob Kanciarstopy **13 16:30** SpongeBob Kanciarstopy **12 17:00** Harmidom **7 17:30** Harmidom **18:00** Harmidom w realu **18:30** Niebezpieczny Oddział **3 18:55** Tyler Perry's Young Dylan **4 19:20** Niebezpieczny Henryk **3 20:15** Grzmotomocni **4**

POLSAT JUNIAM

14:55 Strażak Sam **10 15:10** Strażnicy miasta **2 15:45** Gryzmolki Gryzmolka **2 15:55** Messy jedzie do Oklido **16:15** Franklin i przyjaciele **16:40** Tropiciele zagadek **2 17:10** Ruff-Ruff, Tweet and Dave **17:35** Leo, strażnik przyrody **2 17:50** Pettson i Findus **4 18:20** Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham **18:50** Ciekawski George 7 – serial anim.
20:10 Franklin i przyjaciele

CARTOONITO

14:50 Królik Bugs: Nowe konstrukcje: Czas złożyć kask **15:00** Tomek i przyjaciele **26 15:20** Tomek i przyjaciele – mini **26 15:30** Ropuch i przyjaciele **16:00** Królik Bugs: Nowe konstrukcje **16:30** Batwheels **16:55** Tom i Jerry Show **17:45** Tom i Jerry Show **2 18:00** Ropuch i przyjaciele **18:30** Grizzly i Lemingi **2 19:00** Grizzly i Lemingi **3 19:30** Batwheels **20:55** Grizzly i Lemingi **3**

WINDUP



15:20 Popotworki! Przyjaciele z przedszkola!
15:35 Marta mówi
16:05 Barbie: Szczypta magii
16:30 Gazu, pieski, gazu!
16:55 Edzio i Lusja
17:10 Pola i Piotrus
17:20 Strażak Sam **15**
17:35 Szmatkowe Królestwo
17:55 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei
18:10 Edzio i Lusja
18:40 Ciekawski George **13**
19:06 Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna
19:15 Koci domek Gabi **3**
19:45 Chi Chi Love

DISNEY CHANNEL

13:15 Chomi i Greta **14:10** Greenowie w wielkim mieście **2 15:30** Molly i Duch **2 16:00** Miraculous: Legenda o smoczych z Szanghaju – film anim., USA/Fr. 2020
17:10 Taffy **17:50** Greenowie w wielkim mieście **2 18:50** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **4 20:20** Chip i Dale: parkowe psoty **2 20:50** Taffy **2**

DISNEY JUNIOR

12:30 Blue 2 – serial anim.
13:25 Miki i ja **2 13:30** Straż ekipa **14:30** Spidey i superkumple **15:00** Gwiazdne wojny: Przygody młodych Jedi **15:30** Superkoty **16:00** Kiya i mistrzowie z Kimoja **16:30** Pupstruction **17:00** Blue **3 17:55** Miki i ja **2 18:00** Superkoty **18:30** Straż ekipa **19:00** Spidey i superkumple **19:30** Blue 2 – anim.
20:25 Miki i ja 2 – serial anim.

CARTOON NETWORK

15:10 Mini „Bohaterska wyprawa dzielnego księcia ivandoe” **15:20** Hero Inside **15:55** Młodzi Tytani: Akcja! **4 16:40** Craig znad Potoku **3 17:30** Zwiariowane melodie: Kreskówki **2 17:40** Zwiariowane Melodie: Kreskówki **4 17:55** Zwiariowane Melodie: Kreskówki **5 18:10** Zwiariowane melodie: Kreskówki **18:30** Niesamowity świat Gumballa **2 19:25** Craig znad Potoku **4 – serial anim.**

Norweskie

Charakterystyczne szlaczki, romby, gwiazdki... zdobią nie tylko ciepłe swetry, ale też sukienki oraz dodatki. Chronią przed mrozem i wyglądają stylowo.



PULOWER
W czerwonym kolorze
jest bardzo twarzowy.
Fat Face, ok. 185 zł



SWETER
W modnej
wersji oversize
bonprix, ok. 99 zł

SUKIENKA
Alternatywa dla swetra.
bonprix, ok. 79 zł

Mimo, że historia swetrów w norweskie szlaczki sięga początków lat 20. XX wieku, tak naprawdę ani na chwilę nie wyszły z mody. Na stałe wpisały się w kanon zimowych trendów i jak bumerang wracają na sklepowe półki. Kojarzą się przede wszystkim z wyjazdami w góry oraz świętami. Uwielbiamy je za ciepło i niepowtarzalne wzory.

Z czym je łączyć?

Takie swetry to wymarzona baza zimowych stylizacji. Pasują kobietom w każdym wieku. Mogą mieć

Swetry w norweskie wzory to esencja zimowego szyku, którą pokochały gwiazdy i cały świat.

Wzory

CZAPKA
Do sportowej kurtki
i eleganckiego
płaszczka.
Temu, ok. 28 zł



Postaw na dodatki!

JESZEŁ JESZCZE NIE MASZ ICH W SWOJEJ SZAFIE,
CZAS NADROBIĆ MODOWE ZALEGŁOŚCI.

NASZYJNIK

Drewny
ze śnieżynką.
Lian Art,
ok. 89 zł



RĘKAWICE

Wełniane
na mrozy.
Temu,
ok. 23 zł



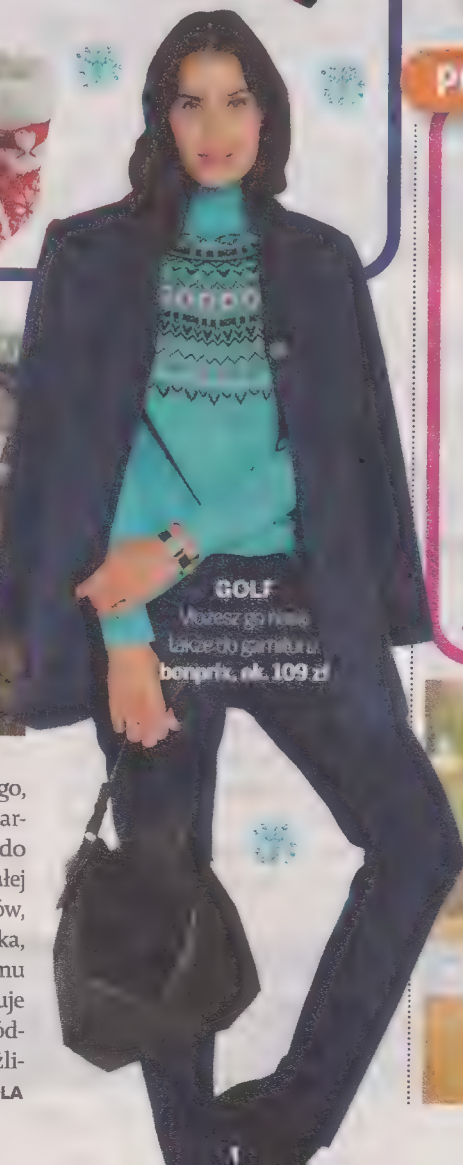
KAPCIE

Antypoślizgowe
typu skarpety.
Amazon,
ok. 49 zł



PÓŁGOLF

Przełączasz się
między casualową
neutralną kolorystyką
Fat Face, ok. 149 zł



GOLF

Wolność go home
także do garnituru.
bonprix, ok. 109 zł

W ZGODZIE Z NATURA



Awokado pomoże stopom

NAKŁADANIE MASEK NA STOPY CHOCIAŻ RAZ W TYGODNIU
SPRAWI, ŻE SKÓRA STANIE SIĘ ODŻYWIONA, GŁADKA I ŚWIEŻA.
Tym razem polecamy maskę regenerującą z awokado, która jest
idealna na zimę. Ma wiele zalet. Maseczka z tego warzywa odżywia
skórę oraz nawilża ją. Rozgnieć miękkie awokado. Następnie zmie-
szaj z 3 łyżkami jogurtu naturalnego i nałóż na 15-20 minut. Aby
zwiększyć efekt, możesz owinąć na ten czas stopy folią kuchenną
lub założyć skarpetki i pójść spać, a maskę zmyć dopiero rano.

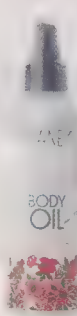
POLECAMY!

Olejki do ciała, czyli balsamy w wersji premium

MAJĄ ODŻYWCZE SKŁADY I WŁAŚCIWOŚCI WSKAZANE
NA ZIMĘ. SĄ GODNE POLECENIA. POLUBISZ JE!



NIVEA Q10
Multi Power 7 w 1,
ujedniający.
ok. 37 zł



VIANEK
Olejek odżywczy
-regenerujący.
ok. 30 zł



LORIENT
Olejek Fit Skin
antycellulitowy.
ok. 89 zł

Urodowe trendy z efektem no stress

CORAZ WIĘKSZE TEMPO ŻYCIA
WIDĄC TAKŻE NA SKÓRZE. Raz sucha,
raz przetłuszczająca się, z krostkami,
podrażnieniami... Dostrzegła to braza
beauty, dlatego na 2024 rok promuje
kosmetyki relaksujące i odstresowujące.
Mają działać kojąco i łagodząco dzięki
dodatkowi m.in. aloesu, ashwagandy,
różeńca górskiego. Relaks zaś zapewnią
olejki z lawendy, jaśminu, róży.



wiele odsłon w zależności od tego,
czym je połączysz. W wersji bar-
dziej eleganckiej włoż sweter do
spodni np. z wysokim stanem, białej
koszuli, prostego płaszcza i botków,
a w wersji casualowej do kożuszka,
kurtki, dżinsów i butów typu Emu
lub kowbojek. Świetnie prezentuje
się w połączeniu z satynową spód-
nicą i kozakami na obcasie. Możli-
wości jest naprawdę wiele. **PELA**



» Z wywołania diety
korowe brzo
wzrost i zdrowie
nie przysięga
winnym, ma
mucha i kaloria



» Warto się
przełamać i nie
szukać wymówek
że jestem za stara,
nie nadaje się itp.

Chudnijmy zdrowo, bez wspomagaczy

Co nagle, to po diable. To popularne powiedzonko odnosi się również do stosowania diet. Dowiedziałaś się o zjeździe szkolnym albo o weselu, na które jesteś zaproszona? Chcesz tam zaprezentować nową figurę? Masz szansę, lecz pod warunkiem, że masz na to czas.

Trać kilogram na tydzień
Żadne projekty typu „schudnij w tydzień” nie mają szans powodzenia – a w każdym razie nie bez uszczerbku dla zdrowia. Zdrowe, trwałe chudnięcie powinno się odbywać w tempie nie szybszym niż 1-1,5 kg na tydzień. Zjazd czy wesele jest za miesiąc? W takim razie zdążysz poprawić sylwetkę o 4-6 kg, a dalsze

Diet cud nie ma. Mogą nas zwieść na manowce: spowodować odwodnienie, ładnie wyglądające tylko przez chwilę na wadze, albo efekt jo-jo. Zdrowe chudnięcie wymaga czasu.

chudnięcie zostaw na potem. Może nie kupisz sobie jeszcze sukienki w wymarzonej rozmiarze, lecz przynajmniej nie zrujnujesz sobie zdrowia.

Nie próbuj monodiet

Z góry odrzuć wszelkie propozycje diet opierające się na małej liczbie produktów czy zaburzające właściwe

proporcje białka, węglowodanów i tłuszczów. Wyjątkiem może być sytuacja, gdy masz jakiś problem zdrowotny i dietetyk lub lekarz zaleci ci unikanie produktów, które są zdrowe... dla zdrowych osób. Takie diety bywają konieczne np. wówczas, kiedy ktoś cierpi na którąś z chorób o podłożu reumatycznym. Generalnie jednak urozmaicenie menu

jest podstawą każdej zdrowej diety – również tej, która ma nam pomóc schudnąć.

Przywróć dobre proporcje

Jak jednak schudnąć, nie wykluczając z diety żadnych produktów? Czy chodzi tylko o to, żeby jeść wszystko to samo, co do tej pory, tylko proporcjonalnie wszystkiego mniej? Też



Zadzwoń, GDY JEST CI BARDZO ŻŁE
Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym

Zazwyczaj bowiem dorabiamy nadmiarowych kilogramów, szyjąc posiłki w niewłaściwych proporcjach. Jeśli je więc automatycznie zmniejszymy, czyli odejmiemy jedną porcję chleba i jeden plaster pasztetu, możemy nie uzyskać zamierzonego efektu. Musimy wrócić do zorca – piramidy zdrowego żywienia – i sprawdzić, co powinno się znaleźć na naszym talerzu. A następnie porównać to z tym, co w rzeczywistości



Podczas odchudzania nie odmawiamy sobie wszystkiego, co lubimy, bo nie wytrzymamy długo.

ności na niego trafia. Wnioski mogą nas zaskoczyć. Prawdopodobnie sporo trzeba będzie do niego dodać – szczególnie warzyw, które często bierzemy po macoszemu, a które powinny zajmować połowę KAŻDEGO posiłku w ciągu dnia. Zdarza się też, że zjadamy za mało białka, które powinno stanowić 1/4. Białko brydzi, a więc pomaga chudnąć. Natomiast z pewnością będziemy musieli zmniejszyć ilość węglowodanów (tj. również do 1/4), które zazwyczaj panoszą się na naszych talerzach.

Zadbaj o jakość jedzenia

Poza właściwymi proporcjami potrzebna jest dobra jakość. Nie chodzi tylko o to, aby zamiast taniej tłustej mortadeli jeść drogą szynkę. Gdyby na tym polegało odchudzanie, to nie każdego byłoby na nie stać. Na szczęście sztuczka polega na czymś innym. Wystarczy zastąpić tłuste białko chudym, lecz może to być na przykład niedrogi chudy twaróg. Poza tym należy zrezygnować z części białka pochodzenia zwierzęcego na rzecz białka roślinnego,

TO WAŻNE!

DLACZEGO PODCZAS ODCHUDZANIA NIE NALEŻY SIĘ WAŻYĆ CODZIENNIE?

Chodzi o to, aby nie wywołać efektu odwrotnego – wywołać efekt odwrotny do zamierzonego. Ważmy się zatem najwyżej raz w tygodniu.

szczególnie warzyw strączkowych. Będzie nie tylko mniej kalorycznie, ale zdrowiej i z mniejszym ryzykiem zachorowania na raka i inne choroby.

Pij dużo wody

Nie wystarczy jednak tylko zadbać o zdrowe jedzenie. Równie ważne jest picie dużej ilości wody. Odwodnienie powoduje złudne uczucie głodu. Natomiast wypicie szklanki wody przed posiłkiem pozwoli mniej zjeść.

Ruszał się jak najwięcej

Aby chudnąć ciało dobrze wyglądało, trzeba je często wprawiać w ruch i zmuszać mięśnie do pracy. Przy utracie niewielkiej liczby kilogramów trochę ćwiczeń zazwyczaj wystarcza, aby dobrze wyglądać.

DOROTA JASTRZĘBOWSKA

@

WAŻNA STRONA ZDROWIA



»Zapobiegamy chorobom, prowadząc zdrowy tryb życia.

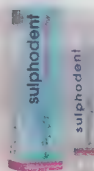
DLA ZACHOWANIA ZDROWIA I SKUTECZNOŚCI LECZENIA WAŻNE JEST, ABY MIEĆ WSZYSTKIE INFORMACJE W JEDNYM MIEJSCU.

Portal **pacjent.gov.pl**, sfinansowany ze środków unijnych, znacznie to ułatwił. Za jego pomocą możemy kompleksowo zadbać o zdrowie, zarówno w zakresie leczenia schorzeń, na które cierpimy, jak i profilaktyki. Tutaj zaznajomimy się również z wszel-

kimi ułatwieniami, dzięki którym możemy zdalnie i bez kolejek załatwić wiele spraw związanych ze zdrowiem. Chodzi szczególnie o elektroniczne recepty, zwolnienia oraz inne e-usługi. Wystarczy się zalogować na Internetowym Koncie Pacjenta, aby uzyskać dostęp do informacji dotyczących naszego zdrowia, historii chorób i leczenia. Można też skorzystać z darmowych diet NFZ oraz bazy wiedzy o zdrowym stylu życia.

pacjent.gov.pl

TE PREPARATY Z APTEKI MOŻE CI ZALECIĆ TWÓJ LEKARZ.



PASTA SULPHODENT

Działa przeciwzapalnie, redukuje krwawienie, zmniejsza obrzęki dziąseł, zapobiega rozchwianiu i utracie zębów.
Cena: ok. 26,99 zł (60 g)



GELOVOX

Tabletki do ssania z kwasem hialuronowym dla skutecznej ochrony błony śluzowej jamy ustnej i gardła.
Cena: 32,90 zł (20 tabl.)



PREFEMIN PMS

Lek roślinny przeznaczony do leczenia zespołu napięcia przedmiesiączkowego.
Cena: ok. 49 zł (30 sztuk)



SAMBUCUS KIDS

Suplement diety poprawia odporność dzieci od 1. roku życia. Zawiera ekstrakty z owoców czarnego bzu.
Cena: 18,90 zł (120 ml)

800 70 22 22



Babcine sposoby... na dobrą kondycję

Nie wiedziały, co to siłownia, nie miały czasu na fitness, a jednak były w świetnej kondycji! Jak zatem nasze babcie i prababce dbały o formę?

CODZIENNA KRZĄTANINA

DZISIAJ JUŻ WIADOMO, ŻE TO WCAŁE NIE SPORTY SĄ NAJZDROWSZE. One często wymagają od naszego organizmu zbyt dużego wysiłku. Ludzie żyjący najdłużej w dobrej formie zawdzięczają to najczęściej codziennej krzątaniu i chodzeniu pieszo tam, gdzie my zazwyczaj jeździmy autem lub komunikacją miejską.

DOBRY DŁUGI SEN

WYSYPIANIE SIĘ JEST JEDNĄ Z PODSTAW DOBREGO SAMOPOCZUCIA. Nasze babcie nie wpatrywały się przed zaśnięciem w ekran smartfona, starały się kłaść codziennie o tej samej porze, przed snem wietrzyły sypialnię, a także szczelnie zasłaniały okna zasłonami, aby nie przedostawało się do środka światło. I spały jak zabite...

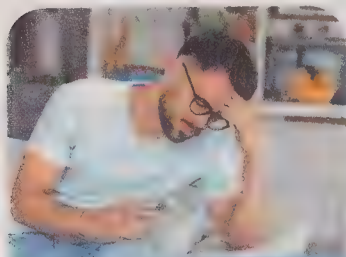
NATURALNE JEDZENIE

NASZE BABCIE PRAWIE WCAŁE NIE UŻYWAŁY PÓŁPRODUKTÓW. Wszystko robiły od podstaw. Pamiętacie te pyzy, pierogi czy makarony rozłożone w całej kuchni? Te surówki ścierane codziennie na zwykłej tarce? To wszystko było pracochłonne, lecz służyło zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Było skąd czerpać energię!

Odpowiadamy na wasze pytania

Od pewnego czasu dokuczają mi bolesne pęknięcia na opuszkach palców. Czy powoduje je brak witamin?

Rzeczywiście, takie zmiany skórne mogą być skutkiem niedoboru zwłaszcza witaminy B₅, a także cynku. Powstają jednak także na skutek częstego kontaktu z detergentami, mrozem i wilgocią oraz niewłaściwie wykonywanego manikiuru. Powodem pęknięcia skóry może być również osłabienie odporności organizmu.



OBSERWUJ SIĘ!

MASZ TE OBJAWY? To brak witaminy D!

1 UPORCZYWY BÓL GŁOWY

Może wynikać z wielu przyczyn, lecz rzadko kojarzymy go z niedoborem witaminy D. Tymczasem jej brak może się tak objawiać.

2 PROBLEMY ZE STAWAMI

Bóle kostno-stawowe nie muszą świadczyć o zmianach zwyrodnieniowych czy chorobie reumatycznej. Może to brak witaminy D.

3 ZŁE SAMOPOCZUCIE

Szwankuje też psychika, co wynika m.in. z bezsensowności oraz osłabienia i może prowadzić do obniżenia nastroju, a nawet depresji.

Czego nie wiesz o pępowninie i pępku?

PĘPWINA ROŚNIE WRAZ Z DZIECKIEM. U RUCHLIWYCH MALUCHÓW BYWA DŁUŻSZA. Pępek to blizna po pępowninie i jednocześnie jedno z tych miejsc w ciele, które są największymi siedliskami rozmaitych bakterii.



» Odcięcie pępownicy to jeden z najczęściej wykonywanych na świecie zabiegów chirurgicznych.

» DO JAKIEGO LEKARZA ZE ŚWIĄDEM STÓP?

OCZYWISTYM WYBOREM WYDAJE SIĘ W TYM WYPADKU DERMATOLOG. Można zacząć od wizyty u tego specjalisty, ponieważ świąd stóp jest najczęściej skutkiem grzybicy. W ten sposób objawia się jednak również chora wątroba, warto zatem zrobić badanie krwi i próby wątrobowe.

» LEK Z DONICZKI: KOLENDRA

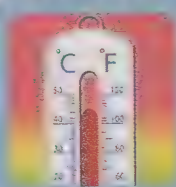
NATKA KOLENDRY TO SKARBNICA WITAMIN ORAZ MINERAŁÓW. Znajdziemy w niej spore ilości witamin A, C i K, a także magnez, miedź, mangan, potas, żelazo

i wapń. Kolendra ma właściwości bakteriobójcze, bywa więc pomocna przy zatruciach pokarmowych czy infekcjach pęcherza. Pomoże obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.



» Kolendra tylko z wyglądu przypomina pietruszkę.

APKA NA ZDROWIE!



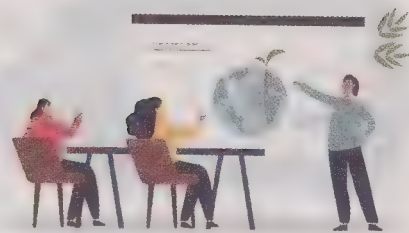
Dokładny
Termometr
Pokojowy

ANDROID DARMOWA

Dla naszego zdrowia nie jest obojętne, w jakiej temperaturze przebywamy, a my dziś mamy tendencję do przegrzewania pomieszczeń. Abyśmy tego

nie robili, pomoże nam ta aplikacja. Nie tylko zmierzy temperaturę wewnątrz i na zewnątrz, lecz przy okazji również wilgotność oraz ciśnienie atmosferyczne. Nie daj się zaskoczyć pogodzie!

Jak ważna jest edukacja ekologiczna w Biedronce?



W minionym roku konsekwentnie realizowaliśmy strategię ochrony środowiska, której głównymi priorytetami są walka ze zmianami klimatu, zachowanie bioróżnorodności, gospodarka odpadami, dobór odpowiednich opakowań i materiałów. Priorytety te nie mogą zostać zrealizowane bez zaangażowania pracowników i klientów naszej sieci handlowej. Jak Biedronka rozwijała świadomość ekologiczną wśród pracowników, partnerów biznesowych, dostawców oraz klientów w 2023?

Nasi klienci

W 2023 roku po raz pierwszy zrealizowaliśmy swój autorski projekt „ekoWakacje z Biedronką”, którego celem była edukacja konsumentów w zakresie poprawnej segregacji, recyklingu i odzysku odpadów, zwłaszcza w postaci butelek PET, połączona z bezpośrednimi działaniami na rzecz ochrony środowiska w okresie dwóch wakacyjnych miesięcy. Na pierwszą edycję projektu Biedronki składała się m.in. edukacyjna trasa śmieciarki Mieci z przystankami-piknikami w 6 miastach Polski, zbiórki plastikowych butelek w 100 sklepach sieci oraz wsparcie projektów Czyste Tatry i Czysty Bałtyk, których celem było wspólne oczyszczenie polskiej przyrody z odpadów. Jakie wyniki udało się osiągnąć w trakcie ekoWakacji? Biedronka zebrała od klientów ponad 102 000 sztuk butelek. Łączna waga butelek wyniosła więcej niż 2 550 kg, co oznacza, że z zebranego plastiku mogłoby powstać aż 116 286 sztuk nowych opakowań marki Polaris o pojemności 1l lub blisko 320 tysięcy standardowych długopisów. W dwóch akcjach Czysty Bałtyk i Czyste Tatry ponad 5000 wolontariuszy zebrało ponad 900 kg odpadów.

Nasi dostawcy

Biedronka prowadziła szkolenia dla dostawców i klientów biznesowych dotyczące ekoprojektowania opakowań, w czasie których dzieliliśmy się najlepszą wiedzą i dostępnymi dobrymi praktykami w zakresie doboru odpowiednich materiałów. Narzędziem, które ma temu służyć jest wypracowany podręcznik, który zawiera zasady strategii zrównoważonego rozwoju

dla opakowań produktów marek własnych, rekomendowane materiały, wymagane oznaczenia, wytyczne w stosowaniu recyklatu.

Oprócz kwestii związanych z opakowaniami produktów, w ubiegłym roku po raz pierwszy zorganizowaliśmy ogólne szkolenie dla dostawców sieci, aby przekazać najbardziej aktualną wiedzę na temat zmian klimatu, śladu węglowego i metodologii obliczania śladu węglowego produktów. W sumie szkolenia zgromadziły około 320 osób.

Nasi pracownicy

W 2023 roku Biedronka po raz pierwszy zorganizowała Eko-Inspiration Days, czyli specjalne dni mające na celu zainspirowanie pracowników do działań na rzecz ochrony środowiska. Podczas szeregu spotkań ze znanymi osobami – naukowcami, podróżnikami, influencerami – pracownicy mieli okazję zapoznać się z tematyką zmian klimatycznych, ochrony bioróżnorodności i gospodarki odpadami.

Na tym nie poprzestajemy i w 2024 jeszcze bardziej chcemy pokazać oraz zaangażować się w obszar zrównoważonego rozwoju. Zachęcamy do regularnego odświeżania naszych mediów społecznościowych i śledzenia podejmowanych przez Biedronkę inicjatyw!



Biedronka
Codziennie niskie ceny





Co trzeba załatwić po śmierci bliskiej osoby?

Śmierć kogoś bliskiego jest bardzo trudnym przeżyciem, ale niezależnie od wszystkich okoliczności, wymaga załatwienia wielu spraw.

O sobie bliskiej zmarłego przysługuje urlop okolicznościowy na dopełnienie formalności pogrzebowych. Należy o niego wystąpić z wnioskiem do swojego pracodawcy. Długość urlopu zależy od stopnia pokrewieństwa: dwa dni przysługują małżonkowi, dziecku, rodzicowi, ojczymowi lub macosze, a jeden dzień, gdy chodzi o zgon rodzeństwa, babci, dziadka lub innej osoby będącej na utrzymaniu.

Lekarz wystawi kartę zgonu
Konieczne jest uzyskanie tzw. karty zgonu. Wystawia ją lekarz rodzinny lub pogotowia. Śmierć trzeba też zgłosić w ciągu trzech dni w Urzędzie

Stanu Cywilnego. Może to zrobić najbliższa rodzina, krewni lub powinowaci, szpital lub administrator domu, w którym nastąpił zgon.

Zasiłek z ZUS i odprawa z zakładu pracy

Osoby, które pokryły koszty pogrzebu, powinny złożyć w ZUS wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego, który wynosi obecnie 4 tys. zł. Małżonkowi oraz członkom najbliższej rodziny zmarłego pracownika przysługuje odprawa pośmiertna. Jej wysokość zależy od długości zatrudnienia – gdy wynosi ono co najmniej 15 lat, jest to aż sześciomiesięczne wynagrodzenie.



» Załatwianie formalności po śmierci bliskiej osoby jest przykre, ale konieczne.

Wygaszenie zobowiązań

Trzeba też pamiętać o „wygaszeniu” zobowiązań zmarłego. Na podstawie aktu zgonu można zamknąć konta bankowe i rozwiązać wszystkie umowy. Warto pamiętać, że dostęp do środków finansowych zmarłego moż-

liwy jest dopiero po notarialnym poświadczeniu dziedziczenia lub sądowym postanowieniu o stwierdzeniu nabycia spadku. Śmierć pociąga bowiem za sobą wygaśnięcie wszelkich udzielonych za życia pełnomocnictw i upoważnień.

MACIEJ ŁUCZAK

» NAPISZ! **MASZ PROBLEM PRAWNY LUB FINANSOWY?**
Opisz go, a my postaramy się go rozwiązać na tej stronie!

Pytania z Google

» Dostanę dodatkowy urlop na kształcenie?

TAK, PRACOWNIK PODNOSZĄCY KWALIFIKACJE MA DO TEGO PRAWO. Przysługuje mu od 6 do 21 dni dodatkowego płatnego urlopu, w zależności

od tego, czy chodzi np. o przystąpienie do egzaminu maturalnego lub eksternistycznego czy o zakończenie studiów. Prawo do dodatkowego płatnego urlopu dotyczy osób zatrudnionych na podstawie umowy o pracę. Aby go otrzymać, trzeba poinformować pracodawcę o planach i złożyć wniosek.

TO WARTO WIEDZIEĆ!

EMERYT MOŻE NIE TYLKO BYĆ ZATRUDNIONY W JAKIEJŚ FIRMIE, ALE TEŻ ZAŁOŻYĆ DZIAŁALNOŚĆ.

Przejście na emeryturę nie musi kończyć życia zawodowego, a wręcz może pomóc znaleźć w końcu czas na spełnienie marzenia o założe-

niu własnej firmy. Nic dziwnego, że decyduje się na ten krok wielu emerytów. Samozatrudnienie jest też często sposobem na to, aby nadal – na nowych zasadach – pracować w „starej” firmie. Samozatrudniony emeryt musi płacić tylko składkę zdrowotną (choć i od tego obowiązku są wyjątki). Jeżeli jego emerytura nie była wcześniej podwyższona do kwoty minimalnego świadczenia, samozatrudniony emeryt nie ma również limitu zarobków.

APKA POMOŻE »



MÓJ BUDŻET

DZIEKI TEJ APLIKACJI WIDZISZ SWOJE WPŁYWY ORAZ WYDATKI I DZIĘKI TEMU MOŻESZ LEPIJ ZARZĄDZAĆ SWOIMI PIENIĘDZMI. ŁATWIEJ TEŻ PRZEWIDZISZ, CO CIĘ CZEKA W KOLEJNYCH MIESIĄCACH.

SMUKEE°

1999
/szt.

SUPERHIT

Poduszka dekoracyjna

Do wyboru:

- serce o wym. ok. 45 x 32 cm
- usta o wym. ok. 64 x 31 cm



Biedronka
Codziennie niskie ceny

Oferta promocyjna od 29.01 do 10.02 2024 r.
Produkty dostępne do wyprzedzenia zapisów.
Ustępująca oferta wiodzie w formie. Okazie wyprzednie nr 05/2024
dla na stronie www.biedronka.pl

Trusty czwartek

Ten dzień nie obejdzie się bez klasycznych słodkości. Przygotujcie je według naszych przepisów. Będą doskonałe!

Donuty

🕒 CZAS: 2,5 godziny 🍴 PORCJE: 8 szt. 👨‍🍳 ŁATWE

SKŁADNIKI

ciasto: 250 g mąki pszennej Babuni Plony Natury • 125 ml mleka 3,2% Mleczna Dolina • 15 g drożdży Wyborne • 1 jajo z chowu ściółkowego Moja Kurka M) • 20 g cukru • 40 g masła Ekstra Mleczna Dolina • 1 łyżka spirytusu lukier: 200 g cukru pudru • 3 łyżki gorącej wody • barwniki spożywcze dodatkowo: kolorowe posypki cukrowe • smalec do smażenia

🔥 Ciepłe mleko połącz z 1 łyżeczką cukru, pokruszonymi drożdżami i 4 łyżkami mąki. Odstaw w ciepłe miejsce do wyro-

śnięcia na 10-15 minut. Masło rozpuść i odstaw do ostygnięcia.

🔥 Mąkę wsyp do miski. Dodaj cukier, wyrośnięty zaczyn i jajko. Wyrabiaj ciasto, stopniowo wlewając chłodne masło, a następnie spirytus. Wyrabiaj kilka minut, aż będzie elastyczne. Odstaw na godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

🔥 Zagnieć ciasto, rozwałuj na grubość 1 cm i wykrawaj donuty. Odkładaj na stolnicę do wyrośnięcia na 30 minut.

🔥 Smaż na rozgrzanym tłuszczu po 2 minuty z każdej strony. Osącz z tłuszczu.

🔥 Utrzyj cukier puder z gorącą wodą. Polukruj chłodne donuty i ozdób posypką.



Pączki

🕒 CZAS: 3 godziny 🍴 PORCJE: 25-30 szt. 👨‍🍳 ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

• 1 kg mąki pszennej Babuni Plony Natury • 50 g drożdży Wyborne • 100 g cukru • 500 ml ciepłego mleka 3,2% Mleczna Dolina • 1 jajo z chowu ściółkowego Moja Kurka M + 6 żółtek • 100 g rozpuszczonego masła Ekstra Mleczna Dolina • 1 cu-

kier wanilinowy • 40 ml spirytusu • 1/2 łyżeczki soli Culineo dodatkowo: olej rzepakowy Wyborny • povidła • cukier puder

🔥 W mleku rozpuść drożdże i cukier. Dodaj kilka łyżek mąki. Odstaw zaczyn na 15 minut. Po tym czasie dodaj resztę mąki, jajko, żółt-





Faworki

CZAS: 60 minut + smażenie

PORCJE: 4 **LATWE**

SKŁADNIKI

2 szklanki mąki pszennej Babuni

Plony Natury

• 4 żółtka jaj z chowu ściółkowego

Moja Kurka M

• 1 łyżka spirytusu

• 1/2 łyżki cukru

• 1-2 łyżki gęstej kwaśnej

śmietany

• szczypta soli Culineo

• 1/2 kg smalcu

• cukier puder

♥ Wysyp mąkę na stolnicę. Dodaj żółtka, sól, cukier, spirytus oraz śmietanę.

♥ Wymieszaj składniki ciasta i wyrób je. Powinno być twarde

♥ Następnie wybijaj przez kilkanaście minut ciasto wałkiem. Uderzaj je wałkiem, składaj ponownie i znów uderzaj.

♥ Odrzyj po kawałku ciasta, rozwałkuj je cienko i wykrawaj z niego prostokąty o rozmiarach mniej więcej 3 x 15 cm. Przekrój je w środku na długość



4-5 cm, a następnie przewiń jeden brzeg ciasta przez otwór, by uzyskać kształt faworka.

♥ Rozgrzej w garnku smalec. Sprawdź, czy jest dostatecznie rozgrzany, wrzucając kawałek ciasta. Smaż faworki na

złoty kolor z obu stron i osącz na ręczniku papierowym.

♥ Przygotuj w miseczce cukier puder, obtaczaj nim faworki i odkładaj na półmisek. Do cukru pudru możesz dodać odrobinę cukru wanilinowego.

- szczypta soli Culineo
- olej rzepakowy Wyborny
- cukier puder

♥ Żółtka zmiksuj z mlekiem, pokruszonym tłustym twarogiem oraz cukrem zwykłym i wanilinowym.

♥ Do masy wysypuj porcjami mąkę i ponownie wymieszaj.

♥ Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę. Przelóż ją do ciasta i delikatnie wymieszaj.

♥ Na patelni rozgrzej olej i nakładaj łyżką porcje ciasta. Smaż racuchy na złoto z obu stron.

♥ Przekładaj racuchy na papierowy ręcznik, by odsączyć je z nadmiaru tłuszczu.

♥ Podawaj racuchy na ciepło lub na zimno posypane przesianym przez sito cukrem pudrem.

♥ Do ciasta na racuchy możesz dodać pokrojone na kawałki jabłko. Możesz też serwować racuchy z dżemem.

FOT.: GETTY IMAGES, TEKST: MC



Racuchy

CZAS: 30 minut **PORCJE:** 4 **LATWE**

SKŁADNIKI

• 250 g twarogu tłustego Delikate

• 2 jaja z chowu ściółkowego

Moja Kurka M

• 3 łyżki cukru

• 120 ml mleka 3,2%

Mleczna Dolina

• 150 g mąki pszennej Babuni

Plony Natury

• 1 łyżka cukru wanilinowego

ka, cukier wanilinowy, spirytus i sól. Wyrób ciasto, pod koniec wyrabiania dodaj masło. Wierzch ciasta oprószyć mąką i odstawić na 1-1,5 godz. do wyrośnięcia.

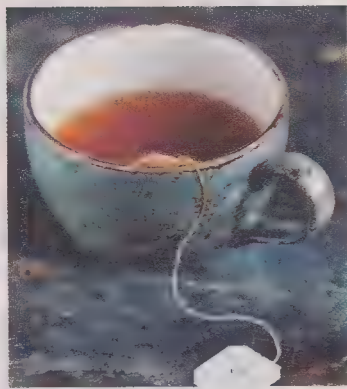
♥ Przelóż ciasto na stolnicę, krótko zagnieć. Odrzyj kawałki ciasta (ok. 60 g), formuj kulki, spłaszczaj je, nakładaj powoli i dokładnie sklejać. Układaj na oprószonej mąką stolnicy i zostaw na 30 minut do wyrośnięcia.

♥ Smaż na rozgrzanym do 175 stopni C oleju na złoto z obu stron.

♥ Osącz na ręczniku papierowym i posyp cukrem pudrem.



DIETETYCZKA RADZI: Sylwia Snopek



Herbata!

Cała prawda o niej

Któż z nas nie lubi się napić herbaty w zimowy wieczór?! Nie tylko świetnie rozgrzewa, ale ma też wiele innych zalet! Jednak czy nie ma też wad?

Herbata to jeden z najpopularniejszych, ale także najzdrowszych napojów świata. Swoją prozdrowotną potencjał zawdzięcza flawonoidom – naturalnym związkom bioaktywnym o silnych właściwościach antyoksydacyjnych. To głównie dzięki nim herbata ma takie zalety jak:

WŁAŚCIWOŚCI ANTYNOWOTWOROWE, szczególnie w zapobieganiu rakom skóry, płuc, żołądka oraz wątroby.
SPOWALNIANIE PROCESÓW starzenia się naszych komórek.
DZIAŁANIE POBUDZAJĄCE. Dzięki się tak za sprawą teiny, która jest odpowiednikiem kofeiny zawartej w kawie.

Choć picie herbaty przynosi wiele korzyści, to posiada też drobne wady:

OBECNE W HERBACIE TANINY zmniejszają wchłanianie żelaza z diety, dlatego nie pij dużych ilości herbaty w trakcie posiłków. Weź tę wskazówkę do serca, jeśli masz tendencję do anemii z niedoboru żelaza.

ZWIĄZKI HERBATY mogą wpływać na przyswajalność leków i suplementów diety, powodując ich niedostateczne lub nadmierne działanie, co może być niekorzystne dla zdrowia.

WYPIJANIE DUŻYCH IŁOŚCI herbaty sprzyja powstawaniu osadu na zębach, z którym zwykle pasty sobie nie radzą.

■ SYLWIA SNOPEK

Odpowiadamy
na wasze
pytania

Siemię lniane dostarcza cennych tłuszczów omega-3. W jakiej formie najlepiej je jeść?

Siemię jest bardzo bogate w przeciwzapalne tłuszcze omega-3. Aby organizm mógł z nich skorzystać, należy je nasiona w postaci zmielonej. Ważne jednak, aby mielić je tuż przed posiłkiem. Kwasy tłuszczowe omega-3 są bardzo podatne na utlenianie, więc jeśli zmielimy dużo siemienia na zapas i będziemy je przechowywać, to cenne tłuszcze zjełczeją i nie będą już dla nas korzystne.

» CO ZWIĘKSZA
ODPORNOŚĆ NA STRES

ADAPTOGENY TO ROŚLINY I GRZYBY zwiększające naszą odporność na stres i pomagające w przywróceniu równowagi organizmu. Są silnymi antyoksydantami, korzystnie wpływają też na układy nerwowy, hormonalny i odpornościowy. Zaliczają się do nich m.in. maca, ashwagandha, grzyby reishi, różeniec górski, gotu kola.

TO WARTO JEŚĆ



NAPÓJ SOJOWY

To rodzaj tzw. mleka roślinnego. Jest alternatywą dla zwykłego mleka dla wegan, osób z alergią na białko mleka lub z nietolerancją laktozy. Nie zawiera tłuszczów nasyconych i cholesterolu, więc jest korzystne dla osób z miażdżycą.

» JAK SIĘ NIE ODCHUDZAĆ

PRZEŁOMOWA METODA ZDROWEJ I TRWAŁEJ UTRATY WAGI

Jesteś zmęczona próbowaniem diet i brakiem efektów? Pora przestać się stale odchudzać! Zachęca do tego dr Greger, światowej sławy ekspert w dziedzinie ży-

wienia. Udziela wielu prostych i praktycznych porad, bazujących na najnowszych odkryciach medycyny. Dzięki nim zmienisz styl życia na zdrowszy, a spadek kilogramów będzie przyjemną nagrodą.

Wydawnictwo Czarna Owca, ok. 68 zł

JAK SIĘ
NIE
ODCHUDZAĆ



APKA DO KUCHNI!



Goodie

ANIOŁEK ICS
DARMOWA

Kochaj swoją dietę, aby być bardziej aktywnym, to bezpłatna aplikacja Goodie będzie Twoim sprzymierzeńcem. Umieść swoje cele, czytaj...

czytaj więcej wydanych i zyskaj punkty. Do tego zainstaluj aplikację Goodie i zyskaj punkty. Do tego zainstaluj aplikację Goodie i zyskaj punkty.

Makaron alla puttanesca



Cevapcici z sosami i sałatką



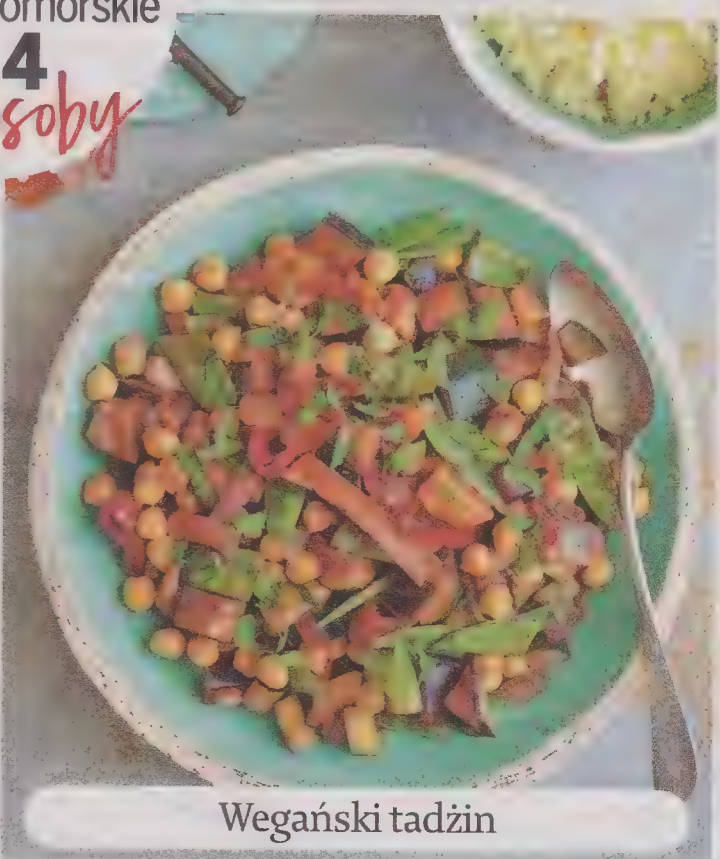
Dania

śródziemnomorskie
na **4**
sposoby

Dorsz z ziemniakami



Wegański tadżin





Cevapcici z sosami i sałatką

🕒 **CZAS:** 60 minut 🍽️ **PORCJE:** 6
👨‍🍳 **LATWE**

SKŁADNIKI

500 g mięsa mielonego • 1,5 łyżki przyprawy kebab gyros • po 1/2 łyżeczki oregano i tymianku • 3 ząbki czosnku • 1 jajko • 2 czerwone papryki • 2 średnie bakta-

żany • 3 łyżki oliwy • 1 łyżka octu jabłkowego • 4 ogórki • 4 gałązki mięty • 250 g jogurtu naturalnego sałatka: sałata rzymska • 2 żółte papryki • 2-3 pomidory • oregano • pieprz

🔥 Mięso wymieszaj z przyprawami, przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku i jajkiem. Wyrób, podziel na porcje, uformuj wałeczki, nabij je na patyczki do szaszłyków i schładzaj 30 minut.

🔥 Ajwar. Czerwone papryki i przecięty wzdłuż baktażan (mięszs ponacinaj na krzyż) połóż na blasze i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C na 20 minut. Po upieczeniu obierz papryki i usuń nasiona, wyjmij mięszs baktażana, wrzuc do malaksera razem z ząbkiem czosnku, oliwą i octem jabłkowym. Zmiksuj i przypraw do smaku.

🔥 Tzatziki. Obrane ogórki zetrzyj na tarce, odciśnij sok, wymieszaj z jogurtem, posiekaną miętą i ząbkiem czosnku.

🔥 Mięso zgrilluj na patelni albo upiecz w piekarniku, podawaj z sałatką z warzyw i sosami.



Makaron alla puttanesca

🕒 **CZAS:** 20 minut 🍽️ **PORCJE:** 4
👨‍🍳 **LATWE**

SKŁADNIKI

300 g makaronu spaghetti

- 4 ząbki czosnku
- 4 łyżki kaparów
- 100 g czarnych i zielonych oliwek
- 1 chili

- 500 g pomidorów śliwkowych
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- pieprz

🔥 Czosnek obierz z łusek i pokrój na plasterki. Oliwki przekrój na pół. Usuń nasiona z chili i posiekaj mięszs. Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki, usuń nasiona, a mięszs pokrój w kostkę.

🔥 Makaron spaghetti ugotuj zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu. Na patelnię wlej olej, podgrzej go, wrzuc czosnek, kapary oraz oliwki i smaż przez 3-4 minuty. Dodaj pomidory i duś razem przez kolejne 4 minuty.

🔥 Makaron przetóń bezpośrednio z garnka na patelnię, dodaj posiekaną natkę pietruszki, przypraw pieprzem, wymieszaj i od razu podawaj.

🔥 Możesz dodać, jak to robią Włosi, fileciki anchois.



Wegański tadżin

🕒 **CZAS:** 40 minut
🍽️ **PORCJE:** 6 👨‍🍳 **LATWE**

SKŁADNIKI

- 1 średni baktażan
- 1 średnia cukinia
- 1 papryka ramiro
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku

- 250 g namoczonej i ugotowanej ciecierzycy
 - 200 ml przecieru pomidorowego
 - 50 g suszonych moreli
 - 50 g rodzynek sułtańskich
 - 2 łyżki oleju
 - 3-4 gałązki mięty
- przyprawy: po 1/2 łyżeczki cynamonu, mielonej kolendry, oregano i słodkiej mielonej papryki • po 1/4 łyżeczki: chili, kardamomu, gorczycy i pieprzu

🔥 Warzywa umyj. Baktażan i cukinię pokrój w kostkę, a paprykę na plasty. Posiekaj cebulę i czosnek.

🔥 W garnku rozgrzej olej, wrzuc kawałki baktażana i smaż, aż się przyrumienią (wchłoną cały tłuszcz, ale nie dodawaj więcej). Wrzuc cebulę i duś chwilę razem. Dodaj czosnek, cukinię oraz paprykę i smaż, mieszając 2 minuty. Wsyp przyprawy i wymieszaj.

🔥 Wlej szklankę wody i przecier pomidorowy, dodaj ciecierzycę, morele i rodzynek. Przykryj i gotuj przez 15 minut. Podawaj z miętą.



Dorsz z ziemniakami

🕒 **CZAS:** 55 minut 🍽️ **PORCJE:** 6
👨‍🍳 **LATWE**

SKŁADNIKI

- 1,5 kg ziemniaków
- 500 g dorsza atlantyckiego bez skóry
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku

- 3 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 łyżeczka oregano
- 3 gałązki tymianku
- 2 łyżki oleju
- 500 ml przecieru pomidorowego
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól morsa
- pieprz
- sok z 1/2 cytryny

🔥 Ziemniaki obierz, większe pokrój na kawałki, ugotuj w osolonej wodzie, odcedź, zanim będą zupełnie miękkie.

🔥 W garnku rozgrzej olej, zeszklij na nim posiekaną cebulę, dodaj posiekaną czosnek i smaż przez chwilę. Wsyp paprykę i oregano, wrzuc gałązki tymianku, wlej przecier pomidorowy i 400 ml wody, a następnie zagotuj.

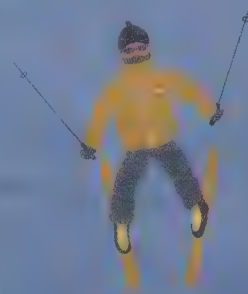
🔥 Wtóż ziemniaki i kawałki ryby, przypraw do smaku solą i pieprzem. Gotuj 10-12 minut (zależnie od wielkości kawałków ryby). Pod koniec wlej sok z cytryny i wymieszaj z posiekaną natką pietruszki.

Biedronka
home

FERIE ZIMOWE W NAJLEPSZYM WYDANIU

AŻ DO

-50%



SPRAWDŹ OFERTĘ NA
home.biedronka.pl

Akcja trwa 7.01-25.02.2024 do wyczerpania zapasów.

Obiady

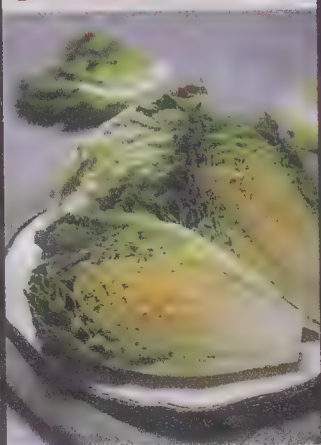


Na ostatni weekend z „Kropką TV” proponujemy wam moussakę i pieczonego kurczaka.

za około 50 złotych

na weekend

W tym tygodniu poleca się...



Kapusta pekińska

Jak nazwa wskazuje, pochodzi z Chin, a w Europie znamy ją dopiero od kilkudziesięciu lat. Dostarcza mało kalorii (13 kcal w 100 g), za to dużo błonnika pokarmowego... i białka jak na jego źródło roślinne. Dostarcza witamin C, K i A oraz wapnia, potasu i żelaza. Zawiera też dużo przeciwutleniaczy chroniących nas przed nowotworami. Kapusta pekińska doskonale sprawdzi się w surówkach, ale można ją też kusić i gotować.

WYBÓRNY
SMAK



SOBOTA

Moussaka

🕒 CZAS: 60 minut 🍴 PORCJE: 4 🍳 ŁATWE

SKŁADNIKI

500 g mięsa mielonego z łopatki wieprzowej i wołowiny Kraina Mięs • 1-2 szalotki • 2 ząbki czosnku • 200 ml passaty Sottile Gusto • 1 łyżeczka oregano • 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka • 1 bakłażan (ok. 400 g) • 800 g ziemniaków • 1/2 łyżeczki cynamonu • 150 g jogurtu naturalnego typu greckiego Tolonis • 90 g sera feta Elios • 1 jajko z chowu ściół-

kowego Moja Kurka M • 1 łyżka oleju rzepakowego Wyborny • sól Culineo • pieprz czarny mielony Culineo

🍳 Ziemniaki obierz i ugotuj. Bakłażan ponakłuwaj widelcem, utóż na blasze i piecz ok. 20 min w 180 st. C. Przystudź.

🍷 Rozgrzej olej, zeszklij posiekaną szalotkę i czosnek, wrzuć mięso, dodaj oregano, cynamon i przyprawę do kurczaka, wymieszaj. Wlej przecier i duś 15 minut.

🍷 Ziemniaki i bakłażan pokrój na plasterki. Przygotuj naczynie (lub 4 mniejsze) do zapiekania. Na spódzie utóż ziemniaki, potem warstwę mięsa, plasterki bakłażana i znowu mięso. Posyp połową fety na wierzchu utóż pozostałe plasterki ziemniaków i bakłażana.

🍷 Jogurt wymieszaj z rozkłóconym mięsem, przypraw pieprzem i oregano, posyp wierzch zapiekanki, posyp resztą fety i zapiekaj 20 minut.

Wszystkie produkty potrzebne do przygotowania dań znajdziecie w sieci sklepów

NIEDZIELA

Sprytne triki!

Babcia wie, jak oszczędzać



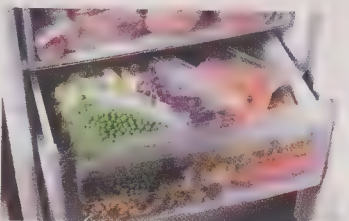
PODZAS ZAKUPÓW W SKLEPIE WYBIERZ MNIEJSZY WÓZEK

Szybciej go zapełnisz i nie będziesz miała poczucia, że miałaś kupiłaś. Poza tym ograniczy to twoje impulsywne wybory, a więc wydasz mniej pieniędzy.



OGRANICZ JEDZENIE SŁODYCZY I PICIE NAPOJÓW GAZOWANYCH

Są drogie, więc rezygnację z nich od razu odczujesz w portfelu, przede wszystkim zaś nie służą naszemu zdrowiu. Lepiej jeść owoce i pić wodę.



SPRAWDZAJ OD CZASU DO CZASU ZAPASY W ZAMRAZARCE

Spróbuj zaplanować dania na najbliższe dni z tego, co się w niej znajduje. Dzięki temu oszczędzisz czas na zakupy i nie zmarnujesz już posiadanych produktów.

Kurczak pieczony

CZAS: 15 minut + 2 godz. pieczenie **PORCJE:** 4-6 **LATWE**

INGREDIENTY

- 1 świeża tuszka z kurczaka bez nadrobów Kraina Mięs (ok. 1,6 kg)
- 3 łyżeczki przyprawy do kurczaka
- 750 g ziemniaków • 2 cytryny
- 300 g fasolki szparagowej • 3 ząbki czosnku • 2 łyżki oleju rzepakowego Wybórny • 2 łyżki posiekanej natki pietruszki • sól Culineo • pieprz czarny mielony Culineo • oregano

• Kurczaka opłucz, osusz, natrzyj przyprawą, posól i oprósł oregano. Do środka wciśnij jedną pokrojoną cytrynę i dwa ząbki czosnku. Ułóż w dużym naczyniu do zapiekania i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C. Piecz 20 minut, aż skórka się przyrumieni. Dodaj pół cytryny pokrojonej na kawałki i dwa nieobrane ząbki czosnku. Zmniejsz temperaturę do 170 stopni C i piecz 50 minut, podlewając sosem.

• Ziemniaki obierz i pokój na ćwiartki, dorzuć do naczynia, posól, piecz razem z kurczakiem 30-40 minut. Pod koniec posyp połową natki pietruszki.

• Obetnij końcówki fasolki, ugotuj ją, odcedź. Olej wymieszaj z sokiem z połowy cytryny, jednym zmiażdżonym ząbkiem czosnku i resztą natki. Sosem polej ciepłą fasolkę i ostaw do wystudzenia.

• Upieczonego kurczaka podziel na porcje, podawaj z ziemniakami i fasolką szparagową.

Nasza rada

Pod koniec zapiekania moussaki możesz włączyć funkcję grill, żeby przyrumienić potrawę. Pieczonego kurczaka z ziemniakami możesz też serwować z sałatą ze śmietaną, z gotowaną kapustą z koperkiem albo z sałatką z pomidorów z cebulą.

BAKŁAŻAN

GRUSZKA WŁOŚCI FELNA WITAMIN I MINERALÓW

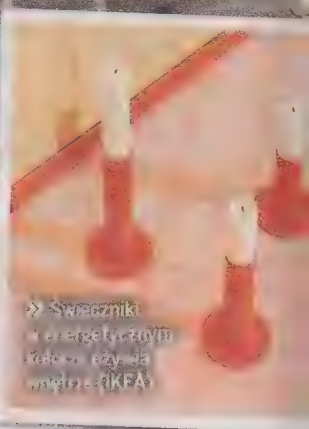
Używamy ją do przygotowania deserów, ale można ją również wykorzystać do przygotowania sałatek. W tym celu wystarczy ją pokroić na kawałki i dodać do ulubionej sałatki.

nie są zbyt słodkie. Baktia jest w 30 proc. składnikiem diety, a więc to świetny składnik diety, by zmniejszyć ryzyko chorób serca i cukrzycy. Baktia jest w 30 proc. składnikiem diety, a więc to świetny składnik diety, by zmniejszyć ryzyko chorób serca i cukrzycy.



» Kolorowe szkło powróciło na falę mody i wzornictwa z PRL (IKEA)

» Glamour to wciąż silny trend. Miłośnicy błyskotek mogą wybrać dekoracje złote lub srebrne (Home & You)



» Świece i świeczniki w kolorze czerwonym (IKEA)

Dekoracje w domu nie tylko w święta

Wiele osób dekoruje dom tylko na Boże Narodzenie czy Wielkanoc. A przecież może on być gustownie przyozdobiony przez cały rok!

Dlaczego często rezygnujemy z dekorowania wnętrz, ograniczając ich codzienny wystrój tylko do niezbędnych sprzętów użytkowych? Wiele osób stara się dzisiaj wciełać w życie ideę minimalizmu, innym szkoda pieniędzy na „ozdóbki”, a spora część po prostu nie czuje się na siłach, aby z nieprzebranej oferty rynkowej wybrać dla siebie coś, co inni ocenią jako gustowne i na czasie. Wyzbądźmy się tych obaw. Nasze wnętrza dekorujemy dla siebie, nie dla innych. Robimy to właśnie po to, aby były bardziej „nasze”, a nie zimne i bezosobowe. Możemy zatem wybrać to, co po prostu się nam podoba.

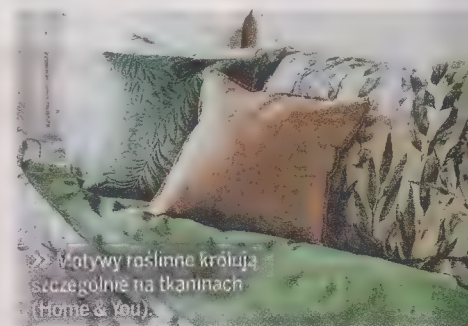
z natury bardziej ascetyczne. Oczywiście styl można przełamywać, bawić się nimi, lecz nie każdy się na to odważy.

Glamour czy naturalność?

Spośród trendów królujących w ostatnich sezonach najbardziej zdają się trzymać glamour i trend bliski natury. Stąd duży wybór dekoracji złotych i srebrnych, błyszczących, boga-

Mniej czy może więcej dekoracji?

Jeśli lubimy jakiś konkretny styl i mamy według niego urządzone mieszkanie, to również dekoracje będziemy dobierać tak, aby do niego pasowały. Będzie też ich zapewne inna ilość, bo przykładowo wnętrze w stylu prowansalskim może ich wchłonąć więcej niż pomieszczenie loftowe



» Motywy roślinne królują szczególnie na tkaninach (Home & You)

Zamów z:

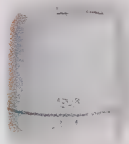
Biedronka
home



Sztuczny fikus w doniczce, 89,90 zł



Obraz w ramie 50 x 70cm, 89,90 zł



Ultradźwiękowy dyfuzor zapachowy, 99 zł

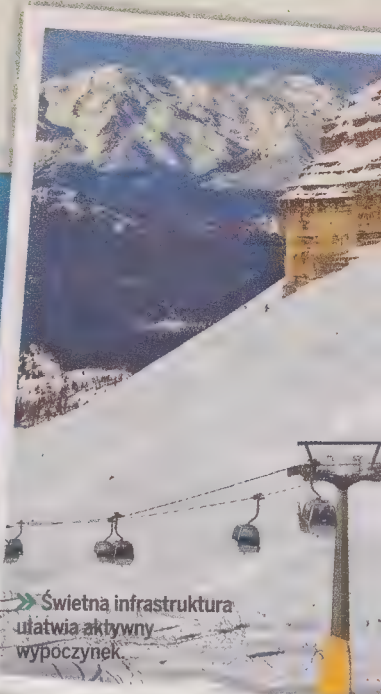


Stoper do drzwi, 16 x 14cm, 34,99 zł



Więcej artykułów do domu i ogrodu znajdziesz na home.biedronka.pl

Jeśli na narty, to do Włoch!



Jest parę oczywistych miejsc za granicą, do których masowo jeżdżą narciarze. Włochy to jedno z nich. A we Włoszech do najbardziej obleganych i najpiękniejszych regionów należą Dolomity.

Jeżeli jeszcze nigdy nie byłeś we Włoszech na nartach, to zapewne się zastanawiasz, dokąd pojechać. Dobrym wyborem będzie na przykład Madonna di Campiglio, położone na północy kraju.

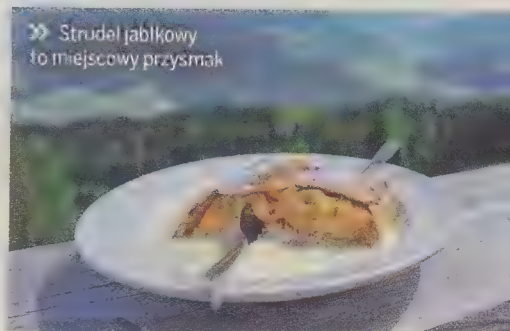
Góry, jezioro i historia

To nieduże miasteczko oddalone 30 km od Trydentu i 60 km od jeziora Garda. Będzie tam więc z pewnością co robić także po zejściu ze stoku. Można podjechać pospacerować nad jeziorem czy zwiedzić historyczne miasto Trydent. Natomiast nie ruszając się tak daleko, można skorzystać z okolicznych lodowisk czy basenów termalnych.

150 km tras narciarskich

Madonna di Campiglio leży w dolinie Val Rendena, którą otaczają zbocza Dolomitów uznawa-

nych przez wielu za najpiękniejsze góry świata. To jeden z najstarszych i najbardziej renomowanych ośrodków narciarskich w kraju. Warunki do uprawiania tego sportu są tutaj znakomite. W okolicy znajduje się kilkadziesiąt wyciągów i 150 km tras o różnym stopniu trudności. **DJ**



APKA NARCIARZA



Sportler Ski Tracker

ANDROID
DARMOWA

Dzięki tej aplikacji dla narciarzy możesz monitorować swoją aktywność na nartach: sprawdzić przebieg trasy, jej długość, nachylenie stoku, czas zjazdu oraz inne parametry.



Jeżeli nie czujesz się dekoratorem wnętrza, to przede wszystkim zachowaj umiar w doborze dekoracji.

nych. Takie są wazony, świeczniki, figurki czy podobne misy. Na drugim biegunie są ozdoby naturalne, przy czym ta naturalność może się przejawiać w różny sposób. Czasem są to naturalne materiały, np. lniane poszwy na ozdobne poduszki, obrusy czy zasłony. Innym razem naturalny jest na przykład tylko roślinny wzór, a materiał pozostaje syntetyczny, wygodniejszy do utrzymania w czystości.

Ułatwienie: komplety i aranżacje

Jeżeli mimo wszystko nie mamy zaufania do naszych wyborów, warto skorzystać z gotowych podpowiedzi. Można na przykład kupić komplet naczyń, w którym oprócz talerzy i kubków będą też wazonik, świecznik itp. Albo przyjrzeć się aranżacjom w sklepie lub katalogu i jeżeli któraś przypadnie nam do gustu, samemu skompletować sugerowane zestawy przedmiotów.

Od nadmiaru przybywa pracy

Najważniejsze w dekorowaniu wnętrza jest to, aby go dekoracjami nie przeładować. Aby wydobyć ich urodę, nie można przyćmiewać jednej drugą. Poza tym pamiętajmy o tym, że o każdej dekoracji trzeba potem dbać. Lepiej więc nie robić sobie zbyt wiele roboty...

DOROTA JASTRZĘBOWSKA

Relaks i kropka!

Kropka TV



POLSAT 18.00 PO-PT
PIERWSZA MIŁOŚĆ

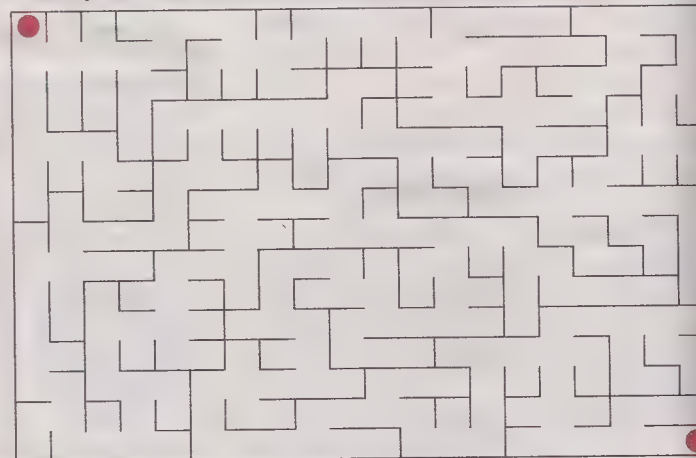


Znajdź 5 różnic na zdjęciach.



LABIRYNT

Wskaż prawidłową trasę od górnego do dolnego punktu.



Tkanina na płaszcz	Mówi, mówi i mówi	Członek orkiestry	Izba wyższa Okres fartu		Mieszka w Bilbao		Do rozwiązania	8
Awantura, krzyk o coś				9				
					Finansowa pomoc		Główny port Indii	
Podłoga bazyliki		2						
Przed grudniem						4		1
					Mineralny kosmetyk			
Słodka w placku					Jego dawny przebój „Diana”			
Krajan, swojak					Drzewo liściaste			
Szarak pod miedzą		3					7	
Sport lub część stajni			Ręczna broń palna		9. litera grecka			
					Alda lub Pakula			10
Interne-towy list				11		Bogatka na skórcie słoniny		
					Barwny występ rewiowy			
Cyfra na początku skali								
Kantorek majstra					Przestrzeń radiowa		Rock and ... muzyka	
Boczna w kościele			5					
Rak z wiersza dla dzieci								12
Brzeg ławy Zdjęcie w klatce					Pieśń patriotyczna			
					W nim zrobisz e-zakupy			
					Ptaka zimnych mórz			6

JAK ROZWIĄZYWAĆ SUDOKU?

Rozwiązywanie sudoku polega na wpisywaniu do diagramu brakujących cyfr w taki sposób, aby w każdym poziomym rzędzie i w każdej pionowej kolumnie oraz w każdym małym kwadracie 3 x 3 kratki (o pogrubionych bokach) znalazły się wszystkie cyfry od 1 do 9. Każda z cyfr w rzędzie, w kolumnie czy w małym kwadracie może być wpisana tylko raz.

9	4	1		3			2
				9			6
8			5	6	2	4	
4	1	3		5		9	
9							3
	9			6	2	4	
1	4	7					
			7		5	6	8
8				1		3	

	2	3				6	
			4				
	6		9			1	7
2		9				6	
			3			8	7
	4		6	9			
1	2	7	4			5	6
	5	6	2			7	3
8			5	6	3	2	1

9						3		5
	4	8	2	6	5	9		
		5	7	3	9	6	8	
	5			2	1			
		9						8
1	7		3					
5		1			6	4	3	
7			5	4				
		4		1	3			

				1		7		4
	8		3				1	6
1			7		6			
	1	9						
3	2		5		1	4		9
6				2				3
	9	5	6					8
7					5			1
8			1		4		2	7

6		4			9			
			2		5			3
5		1	6				4	
8		9	4					1
		3				4	2	
4	6							
		5	9	3	6			8
		7	1				9	2
	9	6		2	7			4

4	2	5	6				7	
3	8	6			5		1	
		9			8		2	
8	1			6			5	2
		7	2	8				
2				4			8	1
	3			5			9	7
	4	1						
	5	2		7			4	

5	7	1	2	4	6	8		9
		2				6	1	
	3	6			7	4		
					5	9	7	
7			1	9	2	5		3
	1		8					
						7		2
	2	7				1		
	9		2			4		

9			4	5	2	8		3
	2				3	5		6
				7				9
5		3		4	6	2		
6	8							5
	1	2	3		5		9	
2		8	7	6	9			
			5	3				2
	5	7						

1	8				4	3	7	
			7		5	2		1
5			9		1		4	
6	2		5		9	4	8	7
		1				9	3	2
						5		
	3	8				7		
	6		8	5		1	2	4
			4		7	8		

ROZWIĄZANIA PODAJEMY NA STRONIE 95.

FILMOWA

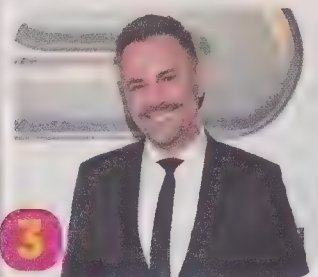
Wpisz nazwiska gwiazd filmu i telewizji.



1 Zdobywca Oscara dla aktora drugoplanowego za rolę w filmie „Chłopcy z ferajny”.



2 40. prezydent Stanów Zjednoczonych oraz 33. gubernator Kalifornii, aktor.



3 Polski prezenter i dziennikarz prowadzący kulturowy program „Czar par”.

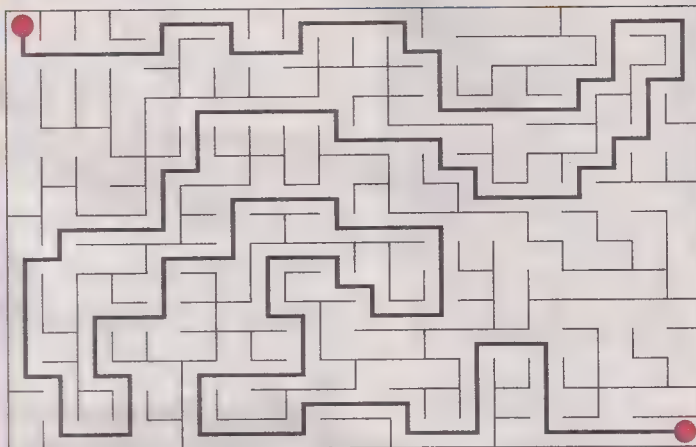


4 Fikcyjny bohater polskiego serialu komediowego „Świat według Kiepskich”.

Przedział liczbowy	Idzie z duchem czasu	Interwencyjny - pszenicy Bogaci chłopci - dawniej	Rzadkie imię ż.	Odstra- sza złodzieja aut	Suro- wicz dla stolarza	Do jazdy po śniegu	Krętowno- ści Papkowa potrawa
Piękny z wieży Szereg pólek	Magia na Haiti Dawny statek	Państwo z Ottawą	Strony szczyt górski			Nadana nazwa, tytuł	
Reperuje staroście		Prze- szkoda na bieżni		Świeża wiadomo- ść			Brana przez krawca
Duży kawał drzewa		... De Palma, reżyser				Kraj nad Dźwiną	
			Gonzaga lub Orszulik				
Inaczej o borze	Dotacja na projekt	Kuzynka gawrona	Angielski klub piłkarski Kiwiora		Ada, dawny sopran		Budowla- na piecza
Np. lep dla much							
Ustala masę towaru			Nie zasłania go kostium toples				
Produkuje buble		Potocz- nie o spaniu	Centrum miasta	Atrybut geografii			Biblijny brat Kaina
Góry w Polsce, Słowacji					Piórko do tuszu		
							... Erwin Kisch ... Blues, festiwal
Stolica kraju Szerpów							
Kocioł do grzania wody, bojler	Apel, odezwa do ludu	Pasoży- ty, insekty	Bada kulturę Persów	Dzielo grafo- mana		Mela dla Anieli Dulskiej Fruwa nad morzem	
Auguste, malarz				Mundu- rowy książd	... sodu, to sól kuchen- na		Wynik mnoże- nia
							Beczut- ka, antalek
			Przed faksem	Placek z bakalia- mi, keks			
Rośnie z runem	Szydło lub Kempa			Atlas Arena w Łodzi			Biblijny ojciec Ezawa
		Azjatycki kraj Szerpów					
Rywal Interii, WP	Kraj w Ameryce Płd.			Cykl filmów s.f. z S. Weaver			Fałdka na sukni
		Naciowy do sałatek					
Próbna wersja np. gry komp.	Biały kłębek z apteczki			Lubos lub Lipiński		Nocny koszmar	
		Adam, poeta (El...)					Kura pilnująca kurczą
					Comane- ci lub Fanchini		

LABIRYNT/SUDOKU

Rozwiązania ze stron 92-93.



9	6	4	1	7	3	8	5	2	9	2	3	8	7	1	6	4	5	9	6	7	1	8	4	3	2	5
2	7	5	8	9	4	3	6	1	7	8	1	4	5	6	3	9	2	3	4	8	2	6	5	9	7	1
8	3	1	5	6	2	4	9	7	5	6	4	9	3	2	1	8	7	2	1	5	7	3	9	6	8	4
4	1	3	2	5	7	9	8	6	2	7	9	1	8	5	4	6	3	8	5	6	4	2	1	7	9	3
6	5	2	4	8	9	1	7	3	6	5	3	2	4	8	7	9	1	4	3	9	6	5	7	2	1	8
7	9	8	3	1	6	2	4	5	3	4	8	6	9	7	5	2	1	1	7	2	3	9	8	5	4	6
1	4	7	6	3	8	5	2	9	1	3	2	7	4	8	9	5	6	5	9	1	8	7	6	4	3	2
3	2	9	7	4	5	6	1	8	4	5	6	2	1	9	7	3	8	7	8	3	5	4	2	1	6	9
5	8	6	9	2	1	7	3	4	8	9	7	5	6	3	2	1	4	6	2	4	9	1	3	8	5	7

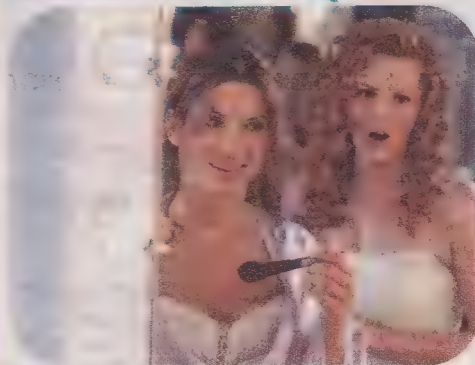
9	5	6	2	1	8	7	3	4	6	3	4	7	1	9	2	8	5	9	7	8	1	4	5	1	6	3
4	8	7	3	5	9	2	1	6	9	7	8	2	4	5	1	6	3	5	2	1	6	8	3	9	4	7
2	3	1	7	4	6	9	8	5	8	5	9	4	6	2	3	7	1	8	5	9	4	6	2	3	7	1
6	1	9	4	7	3	8	5	2	7	1	3	5	9	8	4	2	6	9	7	1	3	5	9	8	4	2
3	2	8	5	6	1	4	7	9	4	6	2	3	7	1	8	5	9	2	6	3	5	4	7	9	8	1
1	9	5	6	2	7	3	4	8	1	2	4	5	9	3	6	7	1	8	3	7	1	5	4	6	9	2
7	4	2	8	3	5	6	9	1	3	8	7	1	5	4	6	9	2	7	4	1	9	6	2	5	3	8
8	6	3	1	9	4	5	2	7	1	9	6	8	2	7	5	3	4	9	5	2	8	7	3	1	4	6

5	7	1	2	4	6	8	3	9	4	9	2	3	5	8	6	1	7	8	3	6	9	1	7	4	2	5
2	8	3	4	6	5	9	7	1	7	6	4	1	9	2	5	8	3	5	9	3	1	4	6	8	7	2
7	6	4	1	9	2	5	8	3	9	1	5	8	7	3	2	6	4	1	4	8	6	3	9	7	5	2
1	4	8	6	3	9	7	5	2	3	2	7	5	8	4	1	9	6	6	5	9	7	2	1	3	4	8

9	7	6	4	5	2	8	1	3	4	2	1	8	9	3	5	7	6	8	3	5	6	7	1	4	2	9
5	9	3	1	4	6	2	8	7	6	8	4	9	2	7	1	3	5	7	1	2	3	8	5	6	9	4
2	4	8	7	6	9	3	5	1	1	6	9	5	3	8	7	4	2	3	5	7	2	1	4	9	6	8

1	8	9	2	6	4	3	7	5	3	4	6	7	8	5	2	9	1	5	7	2	9	3	1	6	4	8
6	2	3	5	1	9	4	8	7	7	5	1	6	4	8	9	3	2	8	9	4	3	7	2	5	1	6
4	3	8	1	2	6	7	5	9	9	6	7	8	5	3	1	2	4	2	1	5	4	9	7	8	6	3

UŚMIECHNIJ SIĘ!



Komedia tygodnia

Uczestniczkom konkursu piękności grozi niebezpieczeństwo. Policja postanawia znaleźć świetnie wyszkoloną agentkę specjalną, która wcieli się w rolę jednej z kandydatek.

TVN 20:00 **MISS AGENT**



Anna Witowska

Anna jest mieszkanką małego dwudziestotysięcznego miasta. Wraz z dwiema koleżankami prowadzi biuro księgowe. Jest mężatką, jej mąż pracuje w dziale sprzedaży miejscowej fabryki. Mają dwoje dorosłych dzieci: syn jest mechanikiem samochodowym, córka studiuje farmację. Anna szczerze i z humorem dzieli się z Czytelnikami opisem i afirmacją codziennego życia. Jest pogodnie nastawiona do świata, co pozwala jej radzić sobie doskonale z wszelkimi wyzwaniem.

BLOG Z PAPIERU

Korek

CZEŚĆ, TO JA ANIA. CHCIAŁABYM WAS SERDECZNIE ZAPROSIĆ DO LEKTURY MOJEGO BLOGA. WIEM, WIEM, BLOGI TO W INTERNECIE, ALE JA POSTANOWIŁAM BYĆ ORYGINALNA I BĘDĘ GO PUBLIKOWAĆ W „KROPCE TV” :-)

Nie cierpię marnować czasu. Uważam, że życie jest za krótkie, by je trwonić na błahostki albo na nicnierobienie. Ale nie zawsze mamy nad nim pełną kontrolę. Niestety... Od trzech godzin stoję w korku na autostradzie. Cztery kilometry przede mną wyrwała się ciężarówka. Dodatkowo uderzyły w nią dwie osobówki. Tyle dowiedziałam się z netu. Przynajmniej smartfon do czegoś się przydał.

Słyszę zawodzenie kolejnej karetki. Wszyscy kierowcy utworzyli korytarz życia i ambulans przejechał bez problemu. Oby zdążył. Powoli zapada wieczór. Nie mam pojęcia, kiedy ruszę do domu. Dzwoniłam już do Krzysztofa. Próbował mnie pocieszać, ale nie za bardzo mu poszło. Jestem zmęczona i zła. Źle znoszę bezsilność. Chciałabym pomóc, działać, mieć kontrolę. Tymczasem w takiej sytuacji nie mogę nic zrobić. Absolutnie nic.

Najchętniej trzasnęłabym drzwiami, zostawiła auto i sobie poszła. Tylko dokąd? Stoję w szczerym polu, sto kilometrów od domu. Dobrze, że przynajmniej wyjazd się udał i w Warszawie wszystko pozatawiałam. Przynajmniej tyle. I dobrze, że zatankowałam samochód. Raz na jakiś czas na chwilę puszczałam ogrzewanie, bo inaczej zamarzłabym w ten zimowy wieczór. Żeby zabić czas słucham muzyki z telefonu. Na ostatek zrobiłam się głodna. Bardzo głodna. A w domu w lodówce taki pyszny żurek stoi. Sama robiłam. Możecie wierzyć lub nie, ale w żółtku to ja jestem mistrzynią świata. Wreszcie coś drgnęło. Samochody zaczęły się ospale przesuwają. Jeszcze nadzieja!

Wasza Anna

HOROSKOP od 2 do 8 lutego



BARAN
21.03 – 20.04
★ ★ ★ ★ ★

W pracy na razie bez zmian, za to w życiu prywatnym będzie trochę ożywczych zawirowań. Takie niespodzianki są bardzo dobre!



BLIŹNIĘTA
21.05 – 21.06
★ ★ ★ ★ ★

Uczucie będzie kwitło, i to niezależnie od tego, czy jest stare, czy nowe. Nawiążecie nową znajomość i poszerzycie krąg wspólnych przyjaciół.



LEW
23.07 – 23.08
★ ★ ★ ★ ★

Postanowisz trochę odpocząć przed dalszymi życiowymi wyborami, a ktoś podsunie ci wyśmienity pomysły na formę tego wypoczynku!



BYK
21.04 – 20.05
★ ★ ★ ★ ★

W miłości znów będzie się działo, bo taka twoja natura, a serce nie sługa... Zdrowie pod pełną kontrolą – będzie wymagać trochę wsparcia.



RAK
22.06 – 22.07
★ ★ ★ ★ ★

Staniesz przed wyborem – trudnym, ponieważ... każda opcja będzie dla ciebie bardzo korzystna! Ktoś bliski udzieli ci rady – warto go posłuchać.



PANNA
24.08 – 23.09
★ ★ ★ ★ ★

Przelotne drobne problemy z osobami od ciebie zależnymi zakończą się twoim sukcesem. Okażesz się niezastąpiony w domu i w pracy!



WAGA
24.09 – 23.10
★ ★ ★ ★ ★

Nadchodzące dni przyniosą ci trochę upragnionego spokoju. Nareszcie zajmiesz się tym, na co masz ochotę od bardzo dawna...



STRZELEC
23.11 – 21.12
★ ★ ★ ★ ★

Miłość będzie się spłacać z pracą – bo znajdziesz ją właśnie tam. Czy będzie z tego coś na dłuższą? Gwiazdy wiedzą, ale na razie nie zdradzą...



WODNIK
21.01 – 18.02
★ ★ ★ ★ ★

Ktoś z twojego otoczenia nie będzie miał wobec ciebie czystych intencji, lecz w porę to zauważysz. Wsparcie cię osoba, z którą się zaprzyjaźnisz.



SKORPION
24.10 – 22.11
★ ★ ★ ★ ★

Szykują się zmiany w twoim życiu, a najbliższe dni nie pozostaną bez wpływu na to, czy te zmiany będą korzystne. Miej oczy i uszy otwarte!



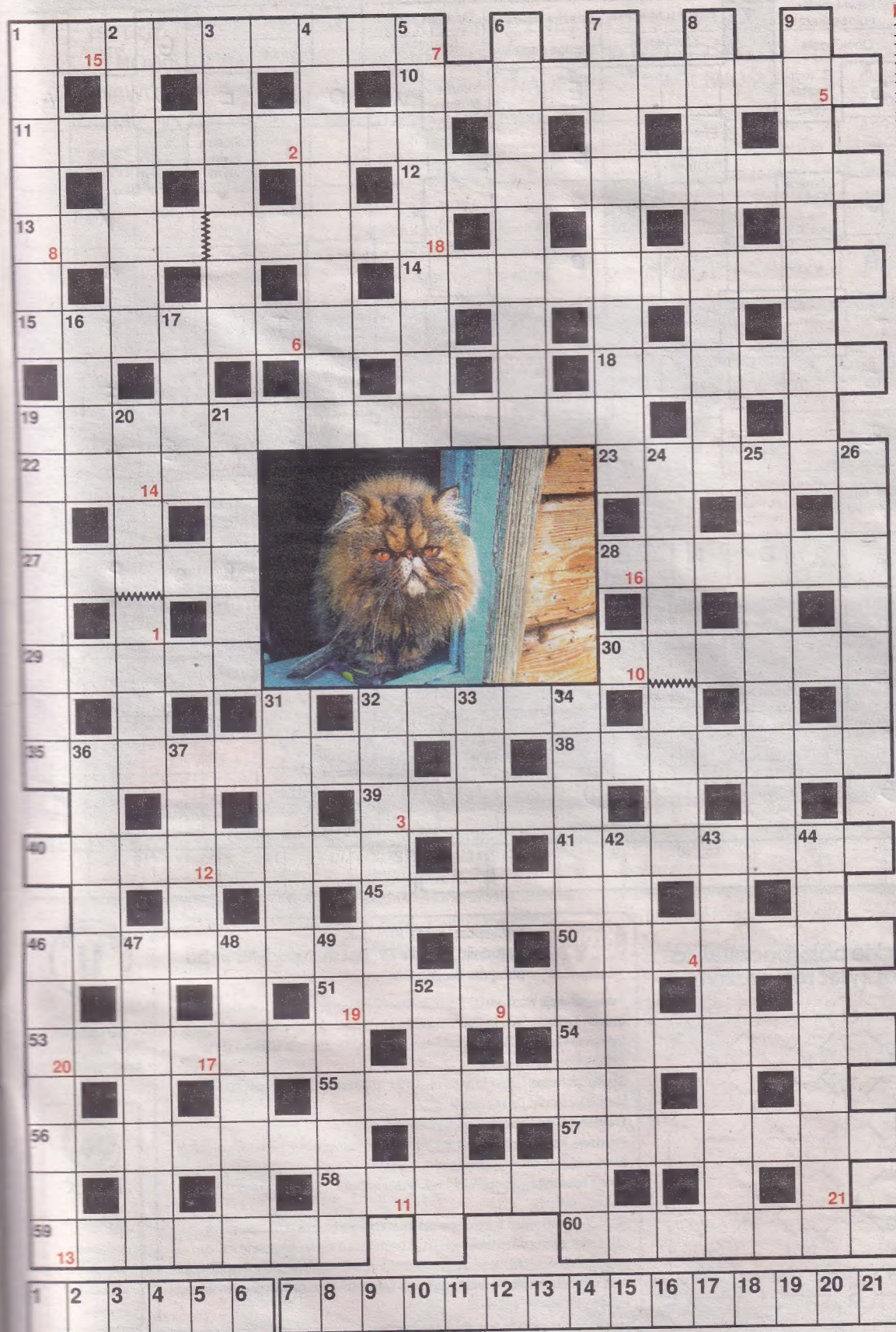
KOZIOROŻEC
22.12 – 20.01
★ ★ ★ ★ ★

Po okresie wytężonej pracy uznasz, że pora zwolnić i zająć się rodziną. Ona też ma dla ciebie fajną propozycję na ten czas!



RYBY
19.02 – 20.03
★ ★ ★ ★ ★

Z planowanego wyjazdu znowu nie wyjdzie. Nie przejmiesz się tym jednak, bo wyjazd nie zając – nie ucieknie. Znajomi też poczekają...

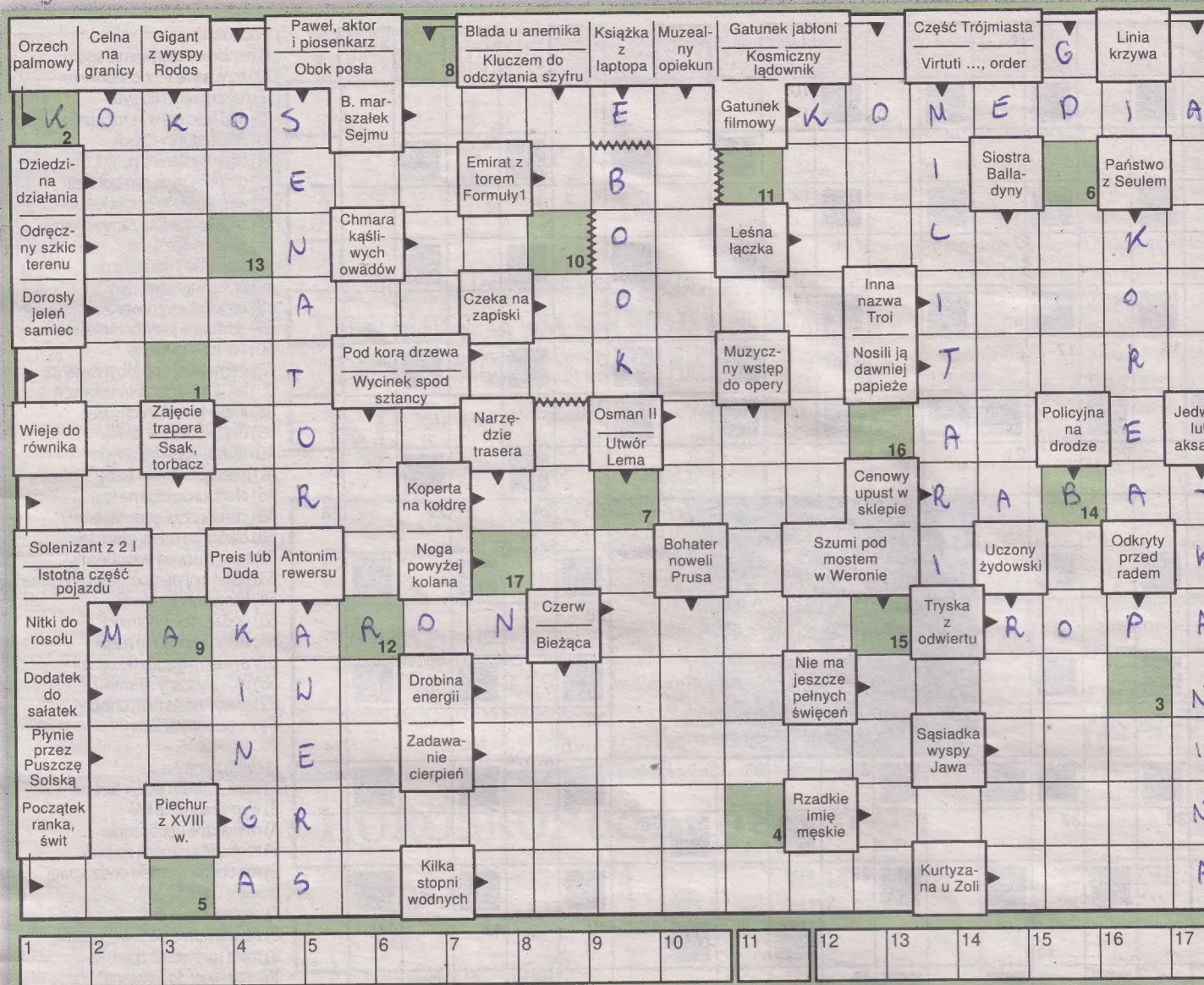


POZIOMO:

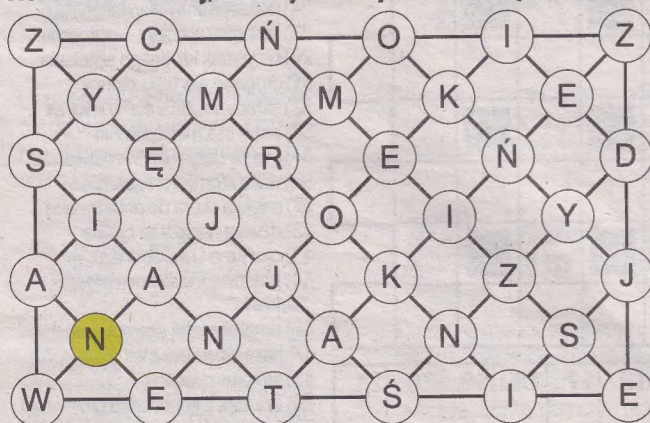
- 1) remisowe załatwienie sporu
- 10) trzymanie w odosobnieniu
- 11) nakarmienie do syta
- 12) pod palcami w komputerze
- 13) mapa stolicy Czech
- 14) tajny wystanec polityczny
- 15) ozdobny gips, symbol bieli
- 18) węgierskie imię męskie
- 19) zmiana miejsca zamieszkania
- 22) stopień ważności
- 23) kształtka hydrauliczna
- 27) przeciwieństwo mini
- 28) do wiercenia otworów
- 29) dosłowne przytoczenie tekstu
- 30) fińska – to sauna
- 32) górnołotny sposób mówienia
- 35) lek w infekcjach wirusowych
- 38) impertynent, zachwalec
- 39) drąży dziurę w jabłku
- 40) rodzaj wojsk lądowych
- 41) miesiąc z Dniem Babci i Dziadka
- 45) okazała ozdoba na szyi
- 46) ćwiczy sztukę samoobrony
- 50) chrust na tusty czwarte
- 51) specjalista od nowotworów
- 53) Rafał, bohater powieści „Znachor”
- 54) kilogramy na plusie
- 55) podarunek, upominek
- 56) aktor, muzyk lub malarz
- 57) zmiana robocza w kopalni
- 58) głos słyszany ze stawu
- 59) szary konsument chleba
- 60) druczana zapinka

PIONOWO:

- 1) chleb z szynką
- 2) Kara ..., wielki wezyr turecki
- 3) wypisywana na leki
- 4) dziwaczne upodobanie
- 5) zamienił ją strzyjek na kijek
- 6) ma dochody dzięki dodatkowej pracy
- 7) posterunek policji
- 8) dawna forma hodowli pszczoł
- 9) mała rozpiętość zjawiska
- 16) daleko jej do „szatana”
- 17) ... zjazdowy – konkurencja alpejska
- 19) to, co klienci lubią najbardziej
- 20) nakazuje zatrzymać auto
- 21) pewna liczba akcji
- 24) pokazywana na wybiegu
- 25) samotny wiosłarz – potocznie
- 26) uczestnik krótkiego szkolenia
- 31) drogowe wertepy, dziury
- 32) składana „ścianka” u lekarza
- 33) ostry sos meksykański
- 34) gra na dętym instrumencie
- 36) duża kromka chleba, pajda
- 37) miękka skóra do polerowania
- 42) dźwiga bagaże za opłatą
- 43) ojczyzna Luki Modrića
- 44) pracownik elektrociepłowni „Siekierki”
- 46) amator małej czarnej
- 47) hazardowa gra z wirującą kulą
- 48) sto plus dwieście
- 49) członek załogi statku pirackiego
- 52) drybler z murawy



Przechodząc przez wszystkie pola (początek to kolorowa litera), należy odczytać rozwiązanie.



Wydawca: Petstar Król sp. k.

Tygodnik „Kropka TV” jest dostępny tylko w sieci sklepów Biedronka

Zespół: Agnieszka Świecka-Pilaszek (red. nac.), Dorota Jastrzębowska (z-ca red. nac.),
Magdalena Ciszewska (sekretarz red.), Anna Rasińska, Monika Perda, Monika Adamus,
Sylvia Sropek, Maciej Łuczak

Studio graficzne: Łukasz Szczepanowski (dyr. art.), Marek Kulikowiec (szef studia), Małgorzata Janicka, Dariusz Zapata

Promocja. kontakt z czytelnikami: Katarzyna Puchalska, e-mail: redakcja@kropkatv.pl

Serwis telewizyjny: agencja AKPA **Druk:** Drukarnia Quad/Graphics Europe sp. z o.o., Drukarnia Wyszaków

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń ani za zmiany w programach telewizyjnych wprowadzone przez stacje telewizyjne po oddaniu pisma do druku. Nadstanie listu do redakcji traktujemy jako zgodę na jego ewentualne opublikowanie po skrótach redakcyjnych.

Jeśli w Twoim sklepie Biedronka zabrakło tygodnika „Kropka TV”, poinformuj nas:
e-mail: redakcja@kropkatv.pl



Segreguj papi
odpowiedzialn
- nieaktualną „Krop
wyrzucaj do niebies
kosza.



PEFC

Wyrób pochodzi z lasów zarządzanych w zrównoważony sposób i źródeł kontrolowanych
www.pefc.pl

Zasil się w kolagen

JEST GŁÓWNYM SKŁADNIKIEM TKANKI ŁĄCZNEJ. WŁÓKNA KOLAGENOWE SĄ PODSTAWOWYM BUDULCEM M.IN. ŚCIEGIEN, KOŚCI, STAWÓW. ICH CECHĄ CHARAKTERYSTYCZNĄ JEST ROZCIĄGLIWOŚĆ ORAZ WYTRZYMAŁOŚĆ NA URAZY MECHANICZNE.

Kolagen wytwarzany jest w naturalny sposób przez nasz organizm oraz podlega regularnej wymianie (ok. 3 kg rocznie). Ustrój zdrowej i młodej osoby systematycznie odbudo-

szy wiek, a także np.: uprawianie sportów wyczynowych stają się przyczyną niszczenia kolagenu oraz zaburzeń w jego odnowie. Zaburzenia te powodują problemy z poruszaniem, sztywność

włosów. Regularne uzupełnianie kolagenu w organizmie może skutecznie opóźnić pojawienie się dolegliwości związanych z jego utratą. Źródłem naturalnego kolagenu jest dieta bogata w owoce,

produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak galaretki drobiowe, chrząstki, skórki, zupy gotowane na kościach, podroby. Niestety, codzienna dieta nie pozwala na całkowite uzupełnienie jego niedoborów, ponieważ w pożywieniu jest go niewiele, a do tego jest trudno przyswajalny. Dobre efekty uzupełniania braków kolagenu uzyskuje się poprzez stosowanie dostępnych na rynku preparatów bogatych w wysokoskoncentrowany i łatwo przyswajalny kolagen.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- ✓ Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, mięśni, naczyń krwionośnych.
- ✓ Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- ✓ Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



Reutter

– ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

wuje włókna kolagenowe. Jednak wraz z upływem czasu, organizm stopniowo traci zdolność jego odtwarzania. Liczne choroby, star-

stawów, bóle kręgosłupa, a także przyczyniają się do powstawania głębokich zmarszczek, cellulitu, przedwczesnego wypadania

warzywa oraz przede wszystkim białka i produkty pełnoziarniste, które przyczyniają się do wzmożonej produkcji kolagenu. Ponadto

Z upływem lat u ludzi pojawiają się rozstępy, cellulit, zmarszczki, doskwierają biodra, kolana, łokcie, kości, mięśnie, łydki, są kłopoty z kręgosłupem, karkiem, barkami, opadają policzki i powieki, a włosy tracą blask, paznokcie łamią się. Można się wspierać, systematycznie stosując od wewnątrz kolagen, najlepiej wysokiej jakości, jak miękkie pastylki KolagenCito marki Reutter. KolagenCito to nasz wybór, gdyż ponad stuletnie istnienie firmy Reutter to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości procesy produkcyjne oryginalnych produktów. Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. Kupisz w aptekach i zielarniach w dobrej cenie(ok. 43 zł).



ZMIENIAMY ŚWIAT DLA DZIECI

FUNDACJA

POLKI
MOGĄ WSZYSTKO

wzrost poczucia wartości

wzrost pewności siebie

wiara w siebie

nawiązanie relacji

uwierzenie w dorosłych

Wspieramy rodziców zastępczych i dzieci pod ich opieką. Sprawiamy, że uczą się jak być prawdziwą rodziną. Dajemy wiedzę i kompetencje. Dzięki temu dzieci mogą się zmienić, rozkwitnąć i uwierzyć, że są ważne i zasługują na dobro i miłość.

Fundacja Polki Mogą Wszystko pomaga rodzinom zastępczym i adopcyjnym zostać **szczęśliwymi rodzinami**.

Organizujemy warsztaty, zapewniamy pomoc psychologiczną i prawną, prowadzimy grupy wsparcia.

Wesprzyj naszą działalność wpłatą przez stronę internetową www.fpmw.pl
lub na konto **PL 72 1140 1010 0000 5494 1000 1001**

Pomagaj regularnie!